

EMENTA

Semana 4

DE 06 A 10 DE OUTUBRO 2025

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Crepe de cenoura com couve lombarda	-	85
	Prato	Hambúrguer misto estufado/ forno com molho de tomate e esparguete	Glúten, Soja, Sulfitos	284
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa com molho de tomate com esparguete	Glúten, Soja	311
	Salada	Alface, milho e pepino	-	46
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	Sopa	Abóbora com brócolos	-	85
	Prato	Pescada assada com batata e brócolos cozidos	Peixe	251
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão verde	-	349
	Salada	Alface, pimento e tomate	-	18
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês com curgete	-	88
	Prato	Jardineira de Frango (frango, batata, cenoura, ervilhas)	-	746
	Vegetariano	Jardineira de soja (soja , batata, cenoura e ervilhas)	Soja	330
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	-	27
	Sobremesa	Gelatina ou Fruta da época (3 variedades)	-/-	60/44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com espinafres	-	105
	Prato	Arroz de bacalhau com espinafres	Peixe	266
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)	-	346
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	Sopa	Crepe de alface com nabo	-	89
	Prato	Carne porco estufada com legumes e massa espiral	Glúten	589
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve e massa de cotovelos)	Glúten	292
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	-	29
	Sobremesa	Iogurte de Aromas ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**