

14 a 18 de janeiro - 2019

Ementa:



14
Segunda

- Sopa Juliana (FTS 35)
- Prato Douradinhos (pescada) (FTP 15) **Alergénios 5 e 9** e arroz de legumes (FTA 08)
- Prato vegetariano Mistura de legumes c/ arroz (FTV 42) **Alergénio 13**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Maçã, kiwi ou laranja

15
Terça

- Sopa Nabiça (FTS 40)
- Prato Perna de frango (FTC 21) e batata frita (FTA 14)
- Prato vegetariano Seitan no forno (FTV 52) **Alergénio 4** e batata frita (FTA 14)
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, maçã ou encore

16
Quarta

- Sopa Acelgas (FTS 01)
- Prato Feijoada de polvo (FTP 29) **Alergénio 12**
- Prato vegetariano Feijoada de legumes (FTV 23)
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, maçã ou banana

17
Quinta

- Sopa Espargos (FTS 24)
- Prato Carne à bolonhesa (vaca) (FTC 07) e esparguete (FTA 15) **Alergénio 5**
- Prato vegetariano Soja à bolonhesa (FTV 35) **Alergénio 4** e esparguete (FTA 15) **Alergénio 5**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, clemewntina ou pera

18
Sexta

- Sopa Feijão c/ couve lombarda (FTS 28)
- Prato Maruca cozida (FTP 35) **Alergénio 9** c/ batata e brócolos cozidos (FTA 16)
- Prato vegetariano Tofu (FTV 56) **Alergénio 04** c/ batata e brócolos cozidos (FTA 16)
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Laranja, kiwi ou iogurte **Alergénio 3** ou iogurte de soja **Alergénio 4**

Alergénios: (3) laticínios ou derivados; (4) soja; (5) glúten; (9) peixe; (12) moluscose (13) sulfitos.

FTA (ficha técnica acompanhamento) FTC (ficha técnica carne) FTP (ficha técnica peixe) FTS (ficha técnica sopa) e FTV (ficha técnica vegetariano)