

COLÉGIO DOS PLÁTANOS



**COLÉGIO
DOS PLÁTANOS**
WWW.COLEGIODOSPLATANOS.COM

EMENTA



Nº 7

Semana de 12 a 16 de Outubro de 2020

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Couve lombardo		184
	Prato	Hambúrguer vaca no forno c/ molho tomate e massa fusilli	Sulfitos, Glúten, Soja	430
	Dieta	Hambúrguer grelhado com arroz	Sulfitos, Glúten, Soja	385
	Vegetariana	Bolonhesa de seitan	Glúten, Soja	306
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e cenoura		15
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite com cevada e pão carioca com marmelada	Leite, Glúten	254
3ª Feira	Sopa	Espinafres		93
	Prato	Filetes de Pescada estufados com arroz branco	Peixe	367
	Dieta	Maruca cozida com batata e couve portuguesa cozida	Peixe	419
	Vegetariana	Pizza Vegetariana	Glúten	385
	Salada / Vegetais	Tomate, milho e couve laminada		54
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	logurte e croissant com manteiga	Leite, Glúten	380
4ª Feira	Sopa	Creme de courgetes		84
	Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e puré batata e cenoura	Leite, Sulfitos	546
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco		371
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de legumes	Soja, Glúten, Ovo	532
	Salada / Vegetais	Cenoura, alface e couve rouxa		13
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Sumo de laranja epão tigre com queijo e tomate	Glúten, Leite	274
5ª Feira	Sopa	Nabiças		90
	Prato	Empadão de arroz com atum	Peixe	410
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos	Peixe	388
	Vegetariana	Legumes salteados com broae batata gratinada com salsa	Glúten	311
	Salada / Vegetais	Alface, tomate e beterraba		14
	Sobremesa	Gelatina	Sulfitos	70
	Lanche	logurte e pão bolinha caseira com fiambre e alface	Glúten, Leite, Ovo, Sulfitos	271
6ª Feira	Sopa	Feijão verde		98
	Prato	Carne de vitela estufada com macarronete	Glúten	60
	Dieta	Vitela estufada simples com macarronete	Glúten	534
	Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de grelos	Glúten, Ovo	561
	Salada / Vegetais	Alface, milho e cenoura		54
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades à escolha)		55
	Lanche	Leite e torradas com manteiga	Glúten, Leite	254

NOTA: A escolha da opção vegetariana deveser efetuada Junto da vigilante até à 2ª feira anterior á semana que pretende usufruir o menu.

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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.