

Ano Letivo 2023/2024

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Creme de legumes		251,0	92,0
2ª FEIRA	Carne	Empadão de vitela ,ervilhas, puré de batata	Leite, ovo, gluten, soja, sulfitos	1139,0	269,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Creme de cenoura com grão		279,0	105,0
3ª FEIRA	Peixe	Bacalhau com natas, salada alface e tomate	Glúten, Peixe, Leite	1374,0	333,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		Gelatina de morango		185,0	44,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Creme de Courgette		251,0	60,0
4ª FEIRA	Carne	Arroz de aves com chouriço e cenoura ralada	Gluten, soja, sulfitos	1500	349
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Juliana de Legumes		315	97
5ª FEIRA	Carne	Massada de pescada com tomate	Peixe, gluten	1009,0	241,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Macedónia		223,0	75,0
6ª FEIRA	Peixe	Novilho estufado, cenoura e massa espiral	Gluten	1643,0	393,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.