

Ano Letivo 2023/2024

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Creme de abóbora		180,0	54,0
2ª FEIRA	Peixe	Rolo de carne com macarronete e cenoura	Gluten, soja, sulfitos	1386,0	331,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Sopa de nabiça		262,0	84,0
3ª FEIRA	Carne	Bacalhau espiritual, batata palha, béchamel	Glúten, Peixe, Leite	1537,0	308,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Creme de legumes com feijão branco		474,0	113,0
4ª FEIRA	Peixe	Perna de frango estufado, arroz de legumes e salada de alface		1726,0	412,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Creme de legumes com alface		318,0	76,0
5ª FEIRA	Carne	Arroz de peixe, salada mista	Peixe	1025,0	226,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Sopa de espinafres		240,0	74,0
6ª FEIRA	Peixe	Hamburguer de aves no forno, massa e molho de tomate	Sulfitos, soja, gluten	119,0	267,0
	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 alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 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.