

Ano Letivo 2023/2024

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Creme de courgette		251,0	60,0
2ª FEIRA	Carne	Almondegas mistas, arroz de ervilhas e salada de alface	Gluten, soja, sulfitos	1530,0	341,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Creme de vegetais	Aipo	205,0	71,0
3ª FEIRA	Peixe	Choco frito, arroz branco e brócolos		1517	363
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		Pudim caramelo	leite	235,0	56,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Sopa de grão e nabo		412,0	98,0
4ª FEIRA	Carne	Jardineira de vitela com macedónia, cenoura e ervilhas		1458,0	348,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Juliana de legumes		260,0	78,0
5ª FEIRA	Peixe	Bacalhau à brás, salada mista	Peixe e Ovo		
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Creme de abóbora		180,0	54,0
6ª Feira	Carne	Febras de porco de cebolada com puré de batata	leite	1385,0	329,0
	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 alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijas, 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.