

Ano Letivo 2023/2024

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Sopa de alho francês		255,0	77,0
2ª FEIRA	Carne	Rotti de peru, arroz de grelos		1329,0	318,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Creme de courgette e abóbora		251,0	60,0
3ª FEIRA	Peixe	Atum com cenoura ralada e macarronete	Peixe, Gluten	1298,0	310,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Cenoura e feijão verde		271,0	65,0
4ª FEIRA	Carne	Perna de frango assado, arroz de cenoura		1294,0	309,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Juliana de legumes		315,0	97,0
5ª FEIRA	Peixe	Arroz de pota e feijão verde	Moluscos	1188,0	284,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Legumes		260,0	78,0
6ª FEIRA	Carne	Tirinhas de porco estufadas com macedónia, cenoura, ervilha e arroz branco		1605,0	384,0
	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- 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.