

Ano Letivo 2023/2024

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Creme de legumes c/ bróculos		387,0	92,0
2ª FEIRA	Peixe	Bacalhau fresco no forno ,batata e bróculos		973,0	232,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Creme de nabo e feijão verde		358,0	85,0
3ª Feira	Carne	Perna de peru assada, puré de batata e cenoura cozida	Leite	1689,0	402,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		Gelatina de ananás		185,0	44,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Sopa de grão de bico		370,0	91,0
4ª FEIRA	Peixe	Arroz de peixe, tomate e coentros	Peixe	1260,0	300,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Creme de alface e couve flôr		338,0	80,0
5ª Feira	Carne	Lombo de porco assado com batata assada e salada de alface		1029,0	246,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Creme de courgette e abóbora		389,0	98,0
6ª FEIRA	Carne	Hamburger com cogumelos, natas e arroz de legumes	Gluten, soja, sulfitos, leite	1434,0	342,0
	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.