

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
3ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas		394,0	94,0
	Carne	Febras de porco, cebolada, puré de batata e salada	Leite	2048,0	490,0
	Peixe	Lombinhos de pescada no forno com batata assada e salada	Peixe, Glúten	2127,0	509,0
	Vegetariano	Lasanha de legumes, cogumelos, espinafre e tomate	Glúten, ovo, Leite	2585,0	617,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de curgete		251,0	60,0
	Carne	Arroz à valenciana, frango, carne porco, ervilha e cenoura	Sulfitos	1702,0	407,0
	Peixe	Tesourinhos de peixe com arroz de cenoura e salada verde	Peixe	1501,0	358,0
	Vegetariano	Salsichas de soja, tomate e couve de bruxelas salteadas	Soja, sulfitos	1688,0	266,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de grão com espinafres		482,0	115,0
	Carne	Perna de frango estufado, massa espiral e molho de tomate	Glúten	2208,0	527,0
	Peixe	Atum de conserva em azeite, macarão e cenoura ralada	Gluten, peixe	2058,0	492,0
	Vegetariano	Feijoada de legumes, soja e feijão branco, lombardo e abóbora	Soja	2341,0	560,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Gelatina morango				372,0	89,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa juliana		387,0	92,0
	Carne	Ovos mexidos, salsicha, arroz branco e salada mista	Ovo, sulfitos	1829,0	440,0
	Peixe	Bacalhau com natas e salada de alface	Glúten, Peixe, Leite	1868,0	451,0
	Vegetariano	Alho francês à brás, batata palha e salada de tomate	Ovo	1967,0	470,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0

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 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.