

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de ervilhas		308,0	73,0
	Carne	Rolo de carne de novilho no forno, arroz de cenoura e salada	Glúten, soja, sulfitos	1662,0	397,0
	Peixe	Massada de pescada, cebola, pimentos, molho de tomate e coentros	Glúten, peixe, soja, mostarda	2380,0	569,0
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres, favas salteadas em azeite	Glúten, ovo, leite, aipo	1842,0	440,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Crema de abóbora e cenoura		320,0	77,0
	Carne	Carne de lombo de porco aos cubos, arroz estufado, azeitonas e salada de alface		1729	412,0
	Peixe	Tiras de pota fritas, arroz de tomate e salada mista	Moluscos	1962,0	469,0
	Vegetariano	Omelete de cogumelos e espinafres com salada de feijão frade e arroz estufado	Ovo, soja, aipo, sulfitos	1842,0	440,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de juliana		424,0	101,0
	Carne	Salada tépida de frango, tomate, massa tricolor e ananás	Glúten, soja, mostarda	1772,0	424,0
	Peixe	Bacalhau espiritual, migas, pão e cenoura ralada	Glúten, crustáceos, peixe, leite, sulfitos, moluscos	1546,0	373,0
	Vegetariano	Gratinado de soja, brócolos, milho, puré de batata e queijo ralado	Soja, leite	2236,0	531,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Gelado					
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres		588,0	141,0
	Carne	Carne de vitela estufada aos cubos, cenoura e puré de batata	Leite	2338,0	559,0
	Peixe	Peixe vermelho no forno, batata assada e feijão verde salteado em azeite	Peixe	1549,0	370,0
	Vegetariano	Paella com salsicha de soja, alho francês, ervilha e pimento	Glúten, ovo, soja	2353,0	676,0
	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- 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.