

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com cenoura ralada		518,0	124,0
	Carne	Croquetes de vitela, arroz de legumes e salada de tomate e oregãos	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço, moluscos	1771,0	421,0
	Peixe	Empadão de peixe, tomate, espinafres, bechâmel e puré de batata	Glúten, crustáceos, peixe, leite	1444,0	343,0
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres, arroz de legumes e salada	Glúten, ovo, leite, aipo	1921,0	508,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de ervilhas		394,0	94,0
	Carne	Perna de frango estufado, cenoura com massa espiral e molho de tomate	Glúten, soja, mostarda	2208,0	527,0
	Peixe	Lombinhos de pescada no forno com broa, batata assada e salada verde	Gluten, crustáceos, peixe	2127,0	509,0
	Vegetariano	Lasanha de cogumelos, espinafre e tomate	Glúten, ovo, soja, leite, aipo, sulfitos	2585,0	617,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete		251,0	60,0
	Carne	Arroz à valenciana com frango e carne porco, ervilha e cenoura	Sulfitos	1702,0	407,0
	Peixe	Solha frita com arroz de tomate e salada mista	Crustáceos, peixe	1501,0	358,0
	Vegetariano	Salsichas de soja, tomate e couve coração	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	Soja, tremoço	482,0	115,0
	Carne	Febras de porco de cebolada, puré de batata e brócolos	Leite	2048,0	490,0
	Peixe	Bacalhau espiritual, cenoura ralada, pão e salada alface	Glúten, crustáceos, peixe, leite, sulfitos, moluscos	1546,0	373,0
	Vegetariano	Feijoada de soja e feijão branco, lombardo e abóbora	Soja, tremoço	2341,0	560,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Pudim caramelo					
6ª FEIRA	Sopa	Sopa juliana		387,0	92,0
	Carne	Frango à brás, batata palha, cenoura e alho francês, ovo	Glúten, soja, leite, mostarda	1717,0	501,0
	Peixe	Rissois de pescada com arroz cenoura e salada mista	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes sesamo, sulfitos, moluscos	1868,0	451,0
	Vegetariano	Caldeirada de seitan, pimentos, tomate, cebola, batata e salsa	Glúten, soja	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 alergénios: 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.