

| DIA               | PRATO       | EMENTA  | Alergénios                             | Energia (kJ) | Energia (kcal) |
|-------------------|-------------|---|--|--------------|----------------|
| 2ª FEIRA          | Sopa        | Sopa de feijão verde  |  | 330,0        | 79,0           |
|                   | Carne       | Almondegas mistas, tomate, arroz de ervilhas e salada de alface   | Glúten, soja, sulfitos                 | 2138,0       | 478,0          |
|                   | Peixe       | Massa cremosa de salmão e ervilhas, salada de tomate              | Glúten, peixe, soja, mostarda          | 2380,0       | 569,0          |
|                   | Vegetariano | Jardineira de tofu, feijão verde, tomate e cenoura                | Soja                                   | 1539,0       | 368,0          |
|                   | Sobremesa   | Fruta da época  |  |              | 313,0          |
| logurte de frutas |             |   | Leite                                  | 371,0        | 89,0           |
| 3ª FEIRA          | Sopa        | Creme de legumes com brócolos                                     |  | 415,0        | 99,0           |
|                   | Carne       | Arroz de pato com chouriço, salada mista                          | Sulfitos                               | 2177,0       | 520,0          |
|                   | Peixe       | Lombo de pescada no forno, puré de batata e cenoura               | Crustáceos, peixe, leite               | 1750,0       | 420,0          |
|                   | Vegetariano | Lasanha de soja com curgete, tomate e cogumelos                   | Glúten, soja, aipo, mostarda, sulfitos | 2452,0       | 582,0          |
|                   | Sobremesa   | Fruta da época  |  |              | 313,0          |
| logurte de frutas |             |   | Leite                                  | 371,0        | 89,0           |
| 4ª FEIRA          | Sopa        | Canja com arroz   |  | 735,0        | 176,0          |
|                   | Carne       | Febras de porco, massa espiral tricolor e feijão verde            | Glúten, soja, mostarda                 | 2230,0       | 667,0          |
|                   | Peixe       | Arroz de tamboril, cebola, tomate, pimento e coentros             | Peixe                                  | 1509,0       | 356,0          |
|                   | Vegetariano | Pataniscas de alho francês e cogumelos com salada de feijão frade | Glúten, ovo, leite                     | 2365,0       | 638,0          |
|                   | Sobremesa   | Fruta da época  |  |              | 313,0          |
| logurte de frutas |             |   | Leite                                  | 371,0        | 89,0           |
| 5ª FEIRA          | Sopa        |   |  |              |                |
|                   | Carne       |   |  |              |                |
|                   | Peixe       |   |  |              |                |
|                   | Vegetariano |   |  |              |                |
|                   | Sobremesa   |   |  |              |                |
| 6ª FEIRA          | Sopa        | Sopa camponesa  |  | 393,0        | 94,0           |
|                   | Carne       | Perna de frango assada, arroz estufado e salada verde             |  | 1965,0       | 504,0          |
|                   | Peixe       | Pataniscas de peixe com ervilhas e cenoura, arroz estufado        | Crustáceos, ovo, peixe                 | 2221,0       | 529,0          |
|                   | Vegetariano | Batata palha com tofu e curgete, cenoura, alho francês e ovo      | Glúten, ovo, soja, leite, mostarda     | 1208,0       | 290,0          |
|                   | 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- Tremçoos, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.