

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	428	102
	Carne	Arroz de pato no forno com cenoura ralada	Soja	4543,0	1086,0
	Peixe	Perca estufada com aromáticos, batata e grelos em azeite	Peixe	1687,0	404,0
	Vegetariano	Quiche de tomate, cogumelos e queijo, grelos	Glúten, ovo, leite, sulfitos	111,0	340,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
3ª FEIRA	Sopa	Sopa juliana	-	387	92
	Carne	Lombo de porco assado, puré de batata e feijão verde	Leite	1801,0	428,0
	Peixe	Feijoada de pota, feijão branco e coentros	Moluscos	2098,0	502,0
	Vegetariano	Massa penne à napolitana, tomate, espinafre, azeitonas e queijo	Glúten, leite	1106,0	338,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete e cenoura	-	405	97
	Carne	Estufado de carnes de porco e frango, arroz com legumes e salada	-	2449,0	585,0
	Peixe	Calamares com salada camponesa, cenoura, ervilha e batata	Glúten, moluscos	837,0	545,0
	Vegetariano	Seitan à portuguesa, batata, azeitonas e pickles	Glúten, soja, sulfitos	1232,0	294,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	576,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
5ª FEIRA	Sopa	Sopa camponesa	Soja, tremoço	393,0	94,0
	Carne	Massa gratinada com carne de peru e cenoura (sem natas, com queijo)	Glúten, leite	1965,0	543,0
	Peixe	Bacalhau com natas, migas, batata palha e béchamel	Glúten, peixe, leite	1653,0	473,0
	Vegetariano	Lasanha de soja, cogumelos e tomate	Glúten, ovo, soja, sulfitos	2114,0	502,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
Gelatina de ananás		-	703,0	168,0	
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	-	518,0	124,0
	Carne	Tortilha de frango, espinafre, curgete e ovo	Ovo	2181,0	521,0
	Peixe	Massada de peixe vermelho com tomate, cebola e salsa	Glúten, Peixe	1569,0	342,0
	Vegetariano	Esparguete com feijão branco, tofu, tomate, curgete e azeitonas	Glúten, soja	1611,0	385,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
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.