

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde	-	330	79
	Carne	Bife de frango grelhado com esparguete, salada mista	Glúten	996 / 1494	238 / 357
	Peixe	Red fish no forno, batata e brócolos	Peixe	1955,0	467,0
	Vegetariano	Tofu de cebolada, esparguete, tomate e cenoura	Glúten, Soja	1632,0	390,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilhas	-	636	150
	Carne	Arroz de carnes à nortenha, frango e chouriço com couve	Soja	2712,0	648,0
	Peixe	Filete de peixe panado, salada de legumes com batata	Glúten, Peixe	1203 / 2052	288 / 491
	Vegetariano	Lasanha de espinafres, curgete e cogumelos	Glúten, ovo, sulfitos	1419,0	339,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de nabijas	-	251,0	60,0
	Carne	Carne de novilho com cenoura e macarronete, salada	Glúten	1327 / 2161	317 / 516
	Peixe	Lombo de pescada com tomate, puré de batata e legumes	Peixe, leite	1038,0	246,0
	Vegetariano	Pataniscas de cenoura e milho, salada de feijão frade e ovo cozido	Glúten, ovo	1439,0	378,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Canja com massa	Glúten	482,0	115,0
	Carne	Febras grelhadas, batata frita e couve de bruxelas	-	2449,0	585,0
	Peixe	Bacalhau espiritual, migas, cenoura, pão e salada	Glúten, peixe, leite	1018 / 1626	243 / 389
	Vegetariano	Legumes salteados com arroz, soja e couve de bruxelas	Soja	2491,0	592,0
	Sobremesa	Banana/ maçã	-	313,0	75,0
		Gelatina de morango	-	703,0	168,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa primavera	-	387,0	92,0
	Carne	Frango corado, arroz de feijão e legumes no forno	-	1583 / 2505	378 / 598
	Peixe	Rissóis de pescada com arroz e salada mista	Glúten, crustáceos, peixe, soja, leite	2620,0	625,0
	Vegetariano	Ervilhas, abóbora, curgete e ovo cozido	Ovo	2059,0	492,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		iogurte 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- Alho, 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.