

| DIA               | PRATO       | EMENTA   | Alergénios                         | Energia (kJ) | Energia (kcal) |
|-------------------|-------------|--|------------------------------------|--------------|----------------|
| 2ª FEIRA          | Sopa        | Sopa de legumes com abóbora  | -                                  | 352          | 97             |
|                   | Carne       | Empadão de carne de vitela, puré de batata e cenoura                       | Glúten, ovo, soja, leite, sulfitos | 1507 / 2253  | 358 / 535      |
|                   | Peixe       | Lombo de pescada cozida com batata e feijão verde                          | Peixe                              | 1249,0       | 298,0          |
|                   | Vegetariano | Crepes de legumes com couve roxa   | Glúten, soja, sementes de sésamo   | 1988,0       | 473,0          |
|                   | Sobremesa   | Fruta da época   |                                    | -            | 313,0          |
| logurte de frutas |             |  | Leite                              | 371,0        | 89,0           |
| 3ª FEIRA          | Sopa        |  |                                    |              |                |
|                   | Carne       |  |                                    |              |                |
|                   | Peixe       |  |                                    |              |                |
|                   | Vegetariano |  |                                    |              |                |
|                   | Sobremesa   |  |                                    |              |                |
| 4ª FEIRA          | Sopa        | Creme de curgete   | -                                  | 251,0        | 60,0           |
|                   | Carne       | Carne de porco à portuguesa, azeitonas, salada mista                       | Sulfitos                           | 1424 / 2273  | 340 / 543      |
|                   | Peixe       | Arroz de atum com cenoura ralada e tomate, salada mista                    | Glúten, peixe                      | 2001,0       | 470,0          |
|                   | Vegetariano | Jardineira de lentilhas com cenoura, espinafres e cogumelos                | Sulfitos                           | 1686,0       | 403,0          |
|                   | Sobremesa   | Fruta da época   |                                    | -            | 313,0          |
| logurte de frutas |             |  | Leite                              | 371,0        | 89,0           |
| 5ª FEIRA          | Sopa        | Sopa de espinafres   | -                                  | 437,0        | 105,0          |
|                   | Carne       | Peito de frango, esparguete e feijão verde                                 | Glúten                             | 1038 / 1494  | 248 / 357      |
|                   | Peixe       | Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada                        | Glúten, ovo, peixe                 | 2104,0       | 503,0          |
|                   | Vegetariano | Cuscus com grão de bico, pimento, curgete e cenoura                        | Glúten                             | 2239,0       | 534,0          |
|                   | Sobremesa   | Banana/ maçã   |                                    | -            | 313,0          |
| Pudim de caramelo |             |  |                                    | 778,0        | 186,0          |
| 6ª FEIRA          | Sopa        | Sopa juliana   | -                                  | 387,0        | 92,0           |
|                   | Carne       | Pizza de tomate, queijo e fiambre, salada mista                            |                                    | 1505,0       | 360,0          |
|                   | Peixe       | Lascas de peixe vermelho, feijão frade, batata e ovo                       | Ovo, peixe                         | 1561 / 2279  | 353 / 575      |
|                   | Vegetariano | Caril de legumes, curgete, cenoura e cogumelos, arroz estufado de coentros | Sulfitos                           | 1558,0       | 372,0          |
|                   | 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- 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.