

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	428	102
	Carne	Lombo de porco assado, puré de batata e feijão verde	Leite	1117 / 1801	266 / 428
	Peixe	Bacalhau fresco no forno, batata e salada mista	Peixe	793 / 1687	190 / 404
	Vegetariano	Quiche de tomate e batata, cogumelos, queijo e ovo	Glúten, ovo, leite, sulfitos	111,0	340,0
	Sobremesa	Fruta da época		-	313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa juliana	-	387	92
	Carne	Arroz de pato no forno com cenoura ralada e salada	Soja	4543,0	1086,0
	Peixe	Feijoada de pota, feijão branco e coentros	Moluscos	2098,0	502,0
	Vegetariano	Massa penne com tomate e espinafre, azeitonas e queijo	Glúten, leite	1106,0	338,0
	Sobremesa	Fruta da época		-	313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete e abóbora	-	405	97
	Carne	Estufado de carnes de porco e frango, arroz com legumes e salada	-	2449,0	585,0
	Peixe	Calamares com salada camponesa	Glúten, moluscos	476 / 837	286 / 545
	Vegetariano	Seitan à portuguesa, batata, azeitonas e pickles	Glúten, soja, sulfitos	1232,0	294,0
	Sobremesa	Fruta da época		-	576,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	-	518,0	124,0
	Carne	Tortilha de frango, batata, espinafre, curgete e ovo	Ovo	2181,0	521,0
	Peixe	Massada de peixe vermelho com tomate, cebola e salsa	Glúten, Peixe	754 / 1569	147 / 342
	Vegetariano	Esparquete com feijão branco, tofu, tomate, curgete e azeitonas	Glúten, soja	1611,0	385,0
	Sobremesa	Fruta da época		-	313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contêm 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.