

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Crepe de legumes	-	428	102
	Carne	Esparquete com carne de porco, cenoura e ervilhas	Glúten	2408,0	575,0
	Peixe	Arroz de pescada, tomate e cebola, coentros	Peixe	808 / 1574	376,0
	Vegetariano	Crepes de legumes, couve roxa e maçã	Glúten, soja, sementes de sésamo	2070,0	493,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa primavera	-	387,0	92,0
	Carne	Empadão com carne, puré de batata e salada	Glúten, soja, leite, sulfitos	1560 / 2263	371 / 538
	Peixe	Tiras de pota panadas, com açorda de coentros e salada	Glúten, ovo, moluscos	1718,0	411,0
	Vegetariano	Feijoada de lentilhas, couve, cogumelos e abóbora	Sulfitos	1285,0	307,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Crepe de brócolos	-	437,0	105,0
	Carne	Perú estufado, arroz de legumes e salada	-	2192,0	524,0
	Peixe	Cavala em conserva com feijão frade, ovo e batata	Peixe, ovo	1819 / 2663	435 / 636
	Vegetariano	Paelha de legumes	-	1544,0	403,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Minestrone	Glúten	709,0	169,0
	Carne	Frango à passarinho no forno com massa espiral tricolor e salada mista	Glúten	1419 / 2214	339 / 529
	Peixe	Lasanha de Atum, tomate e espinafres	Glúten, peixe, leite	2196,0	525,0
	Vegetariano	Bolonhesa de soja, tomate e curgete	Glúten, soja	1921,0	459,0
	Sobremesa	Maçã/banana	-	313,0	75,0
		Pudim baunilha	Leite	1449,0	346,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa camponesa	-	393,0	94,0
	Carne	Bifes de lombo de porco com arroz de feijão e salada	-	2286,0	546,0
	Peixe	Red fish com batata assada e couve de bruxelas	Peixe	1117 / 2044	267 / 488
	Vegetariano	Hamburger de espinafres, arroz e couve de bruxelas	Glúten, ovo, leite, aipo	2312,0	554,0
	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.