

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		428,0	102,0
	Carne	Lasanha de carne, salada mista	Gluten, ovo, leite, sulfitos	1724,0	408,0
	Peixe	Pescada, cebola, batata palha, feijão verde e ovo	Gluten, ovo, leite, peixe, soja, mostarda	1354/ 1561	324/ 353
	Vegetariano	Rissois de espinafres, salada de lentilhas com pepino e tomate	Soja, aipo, sulfitos	1132,0	271,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa camponesa		461,0	110,0
	Carne	Carne de porco, batata e salada mista	Sulfitos	1424/ 2273	340/ 543
	Peixe	Salmão à provençal, batata assada e brócolos	Peixe, ovo	2825,0	676,0
	Vegetariano	Pataniscas de legumes	Gluten, ovo, leite	1977,0	507,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Sopa primavera		334,0	80,0
	Carne	Perna de frango assada, arroz estufado de legumes		2505,0	598,0
	Peixe	Pescada frita com arroz de tomate e salada	Gluten, peixe	1031 / 1657	246 / 396
	Vegetariano	Tortilha de legumes	ovo	1570,0	375,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com grão de bico		488,0	117,0
	Carne	Peito de frango, batatinha assada e salada		475 /1349	113 / 325
	Peixe	Bacalhau com natas, salada	Gluten, peixe, leite	1653,0	473,0
	Vegetariano	Hamburger de quinoa, batata e salada	Gluten, soja	1912,0	457,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		mousse chocolate	leite	873,0	209,0
6ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				

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- 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.