

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde	-	330	79
	Carne	Almôndegas de novilho com esparguete, tomate e salada mista	Glúten, soja, sulfitos	1494,0	357,0
	Peixe	Arroz de atum com cenoura ralada	Peixe	1955,0	467,0
	Vegetariano	Alho francês, curgete, cogumelos, batata palha, ovo e azeitonas	ovo	1632,0	390,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	-	636	150
	Carne	Febras grelhadas, arroz de legumes e salada mista		2712,0	648,0
	Peixe	Lombos de abrótea no forno, batata assada e couve bruxelas	Peixe	2052,0	491,0
	Vegetariano	Crepes de legumes, couve roxa e maçã	Glúten, ovo, soja sementes de sesamo	1419,0	339,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de legumes com grelos	-	251,0	60,0
	Carne	Arroz de pato no forno, cenoura e chouriço, salada de alface	soja, sulfitos	2161,0	516,0
	Peixe	Galamares com salada camponesa	glúten, moluscos	837,0	286,0
	Vegetariano	Soja à bolonhesa, curgete e esparguete	Glúten, soja	1439,0	378,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
5ª FEIRA	Sopa	Canja com massa	Glúten	482,0	115,0
	Carne	Tortilha de frango, batata, cenoura, ovo e salada mista	ovo	2449,0	585,0
	Peixe	Salada primavera, macedónia, pescada e ovo cozido ralado	peixe, ovo	1626,0	389,0
	Vegetariano	Quiche de legumes com espinafres, milho e cenoura	glúten, ovo, leite	2491,0	592,0
	Sobremesa	Banana/ maçã	-	313,0	75,0
Gelatina		-	703,0	168,0	
6ª FEIRA	Sopa	Sopa primavera	-	387,0	92,0
	Carne	Lombo de porco assado com massa e salada mista	gluten	2505	598
	Peixe	Rissóis de peixe, arroz de tomate e salada	Glúten, crustáceos, peixe, soja, leite	2620,0	625,0
	Vegetariano	Feijão branco, tofu, tomate, curgete e azeitonas	soja	1611,0	385,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.