

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de legumes	-	384,0	92,0
	Carne	Perna de frango assado, arroz de cenoura e salada mista		2100,0	502,0
	Peixe	Arroz de pescada, tomate e coentros	Peixe, ovo	1801,0	431,0
	Vegetariano	Salsichas de soja com couve lombardo e tomate	Soja, ovo, sulfitos, leite, gluten	2417,0	463,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Creme de espinafres	-	518,0	124,0
	Carne	Febras de porco, batata assada e legumes de forno		2257,0	539,0
	Peixe	Salmão com macarronete, alho francês e tomate	Glúten, peixe	1591,0	380,0
	Vegetariano	Pataniscas de curgete e cenoura, batata assada e legumes de forno	ovo, glúten	1977,0	507,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de hortalíça	-	424,0	101,0
	Carne	Almôndegas com tomate, puré de batata e salada	gluten, soja, leite, sulfitos	1189 / 1347	284 / 322
	Peixe	Arroz malandrino de pota, pimentos, tomate e coentros	moluscos	1616,0	421,0
	Vegetariano	Lentilhas, cenoura, feijão verde, milho e curgete	Soja	2204,0	527,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora		288	69
	Carne	Arroz de pato com chouriço e cenoura ralada, couve bruxelas	soja, sulfitos	2290	547
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá, batata, cebola e ovo	Ovo, peixe	1456,0	347,0
	Vegetariano	Lasanha de espinafres e cogumelos, béchamel e tomate	Glúten, sulfitos	1456,0	561,0
	Sobremesa	Maçã/ banana	-	313,0	75,0
		Mousse de chocolate	Leite	1746,0	417,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa minestrone	Glúten	709,0	169,0
	Carne	Nuggets de frango, espirais tricolor e salada mista	aipo, glúten, soja, leite	1505,0	360,0
	Peixe	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada	Glúten, ovo, peixe, leite, crustaceos	951,0	443,0
	Vegetariano	À brás de cogumelos e alho francês, batata palha e ovo	Ovos, sulfitos	313,0	89,0
	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.