

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de legumes com abóbora	-	352	97
	Carne	Carne de novilho desfiada com macarronete, tomate e ervilhas	Glúten,	2253,0	535,0
	Peixe	Douradinhos de peixe com arroz de tomate e salada	Glúten, ovo	1063,0	286,0
	Vegetariano	Feijão catarino com tofu e couve lombardo	Soja	1988,0	473,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de alho francês		513,0	123,0
	Carne	Roti de peru assado, puré de batata e brócolos	Leite	1749,0	417,0
	Peixe	Arroz de pota com tomate e coentros	Moluscos	1456,0	348,0
	Vegetariano	Seitan, batata, azeitonas e pikles	Soja, gluten, sulfitos	1232,0	294,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		iogurtes de fruta	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete	-	251,0	60,0
	Carne	Carne de porco à lavrador, arroz, chouriço e couve	Sulfitos, soja	2273,0	543,0
	Peixe	Pescada corada, batata assada e feijão verde	peixe	2001,0	470,0
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres, batata assada e feijão verde	gluten, soja	1686,0	403,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres	-	437,0	105,0
	Carne	Frango assado, espirais tricolor e grelos	Glúten	1494,0	357,0
	Peixe	Bacalhau à Brás, migas, batata palha, ovo e azeitonas	ovo, peixe	2104,0	503,0
	Vegetariano	Soja, batata, ervilha e cenoura	Glúten	2239,0	534,0
	Sobremesa	Banana/ maçã	-	313,0	75,0
		Pudim		778,0	186,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa juliana	-	387,0	92,0
	Carne	Lasanha de carne, salada mista	gluten,ovo,sulfito,leite	1724,0	408,0
	Peixe	Massada à marinheiro com pescada e abrótea, pimentos e coentros	gluten, peixe	2279,0	575,0
	Vegetariano	Tortilha de bróculos, cogumelos e cenoura	ovo, sulfitos	1558,0	372,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de aroma	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.