

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	428	102
	Carne	Croquetes com arroz de cenoura e salada mista	Glúten, soja, sulfitos, ovo, leite	1893,0	448,0
	Peixe	Bacalhau fresco no forno, batata corada e couve-flôr	Peixe	1804,0	431,0
	Vegetariano	Soja, batata palha, cenoura e cogumelos	Glúten, soja, sulfitos, ovo, leite	1131,0	270,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão com couve	-	469,0	112,0
	Carne	Carne de novilho com massa e ervilhas	Glúten	1777,0	425,0
	Peixe	Arroz de pescada, pimentos, tomate e coentros	Peixe	1063,0	557,0
	Vegetariano	Caril de grão de bico com curgete e abóbora	0,0	2392,0	376,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete e abóbora	-	415,0	99,0
	Carne	Lombo de porco assado, arroz estufado e brócolos	sulfitos	1564,0	372,0
	Peixe	Massada de peixe com abrótea, tomate, cebola e salsa	Gúten, peixe	1322,0	316,0
	Vegetariano	Seitan, grelos salteados e arroz estufado	soja	1554,0	445,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Sopa camponesa	Soja, tremçoço	393,0	94,0
	Carne	Perna de peru assada, puré de batata e salada	Ovo	2705,0	737,0
	Peixe	Bacalhau espiritual, cenoura e salada mista	Gluten, crustaceos, ovo, soja, peixe, leite, mostarda,	1323,0	316,0
	Vegetariano	Soja, tomate, cenoura e espinafres	Glúten, soja, leite	1419,0	339,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		Gelatina de morango	-	703,0	168,0
6ª FEIRA	Sopa	Creme de grão com espinafres		482,0	115,0
	Carne	Panados de frango, arroz de coentros e salada	Glúten, soja, sulfitos	1443,0	419,0
	Peixe	Salada camponesa com atum de conserva	peixe	1456,0	347,0
	Vegetariano	Pataniscas de milho, curgete e cenoura	Glúten, ovo	3022,0	719,0
	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- Tremçoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.