

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	428	102
	Carne	Croquetes de novilho, arroz de ervilhas e salada mista	Leite, gluten, soja, sulfitos	1801,0	428,0
	Peixe	Red fish no forno, batata assada e couve bruxelas	Peixe	1687,0	404,0
	Vegetariano	Massa espiral com soja, cogumelos, milho, cenoura e ervilhas	Glúten, soja sulfitos	111,0	340,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres	-	387	92
	Carne	Perna de peru no forno com batata assada e grelos	Soja	4543,0	1086,0
	Peixe	Pescada, batata palha, cenoura, ovo e salsa	Moluscos, ovo	2098,0	502,0
	Vegetariano	Rissois de espinafres, batata assada e grelos	Glúten, leite, ovo, soja	1106,0	338,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete e abóbora	-	405	97
	Carne	Carne porco à portuguesa, arroz estufado de cenoura, pikles	sulfitos	2449,0	585,0
	Peixe	Massa tricolor com salmão desfiado, cenoura e milho	Glúten, peixe	837,0	545,0
	Vegetariano	Estufado de feijão branco com tofu e cenoura	soja	1232,0	294,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	576,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde		476,0	114,0
	Carne	Frango estufado com tomate e cenoura, esparguete	Gluten	1705,0	408,0
	Peixe	Bacalhau espiritual, cenoura ralada e salada mista	gluten, peixe, leite	1626,0	389,0
	Vegetariano	Crepes de legumes, couve roxa, cenoura a abacaxi	gluten, ovo, soja sementes de sesamo	2015,0	480,0
	Sobremesa	Fruta da época		576,0	75,0
		Gelatina	leite	371,0	89,0
6ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora e feijão	-	518,0	124,0
	Carne	Pizza de fiambre, queijo e salada mista	gluten, soja, leite	2181,0	521,0
	Peixe	Arroz de peixe, pimentos, coentros	peixe	1569,0	342,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas, cenoura, couve flor e ovo cozido	ovo	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 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.