

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve flor com ervilhas	-	393,0	94,0
	Carne	Bifes de frango, massa espiral tricolor e feijão verde	Glúten	1642,0	392,0
	Peixe	Pescada, batata cozida e feijão verde	peixe	1953,0	262,0
	Vegetariano	Jardineira de soja, curgete, cenoura e abóbora	soja	1496,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com brócolos	-	437,0	105,0
	Carne	Hamburguer de vaca, cogumelos e arroz estufado de cenoura	glúten, sulfitos, soja, leite	2426,0	580,0
	Peixe	Lombos de salmão no forno, batata e cenoura	peixe	2543,0	608,0
	Vegetariano	Tofu com feijão catarino, espinafres e milho	Soja	1650,0	394,0
	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	Carbonara com salsichas e cogumelos, massa e salada mista	glúten,sulfitos, soja	2273,0	543,0
	Peixe	Pataniscas de pescada, arroz de feijão e salada	peixe, ovo, glúten leite	1021/ 1687	243 / 402
	Vegetariano	Rissóis de espinafres, arroz de feijão e salada	Glúten, ovo, soja, leite	1804,0	505,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora	-	415,0	99,0
	Carne	Róti de peru, batata assada e grelos	-	1583/ 2505	243/ 598
	Peixe	Bacalhau com natas e salada	Glúten, ovo, peixe	2207,0	527,0
	Vegetariano	Chili de soja, curgete, cenoura e milho	Soja	1887,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		Pudim	Leite	703,0	168,0
6ª FEIRA	Sopa	Canja com arroz	-	735,0	176,0
	Carne	Pizza de fiambre, queijo e salada	Glúten, soja, leite,	891/ 1443	257 / 419
	Peixe	Espiraís com atum e macedónia de legumes	Peixe, glúten	1573,0	376,0
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz primavera	glúten, soja, ovo, sementes de sesamo	2392,0	572,0
	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.