

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	428	102
	Carne	Esparguete à bolonhesa e salada mista	Glúten, soja, sulfitos	2408,0	575,0
	Peixe	Salmão à provençal, batata assada e brócolos	Peixe, ovo	2825,0	676,0
	Vegetariano	Lasanha de legumes, espinafres, cogumelos e milho	Glúten, sulfitos	2070,0	493,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa primavera	-	387,0	92,0
	Carne	Strogonoff de frango, cogumelos e arroz estufado	leite, sulfitos	2265,0	538,0
	Peixe	Filete de cavala, salada de feijão frade e ovo cozido	ovo, peixe	2543,0	608,0
	Vegetariano	Arroz salteado de legumes com ervilhas, cenoura, milho e ovo mexido	ovo	1285,0	307,0
	Sobremesa	Fruta da época		-	313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	-	437,0	105,0
	Carne	Carne de porco com macarronete, cenoura, tomate e feijão verde	gluten	2192,0	524,0
	Peixe	Panados de pescada, arroz tomate e salada mista	Peixe, ovo, gluten	2663,0	636,0
	Vegetariano	Espirais com soja, grelos e cenoura ralada	gluten, soja	1544,0	403,0
	Sobremesa	Fruta da época		-	313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de alho francês		709,0	169,0
	Carne	Perna de peru, batata assada e salada de alface		2214,0	529,0
	Peixe	Bacalhau com natas, salada mista	Glúten, peixe, leite	1653,0	473,0
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com cenoura, batata assada e salada de tomate	Glúten, ovo, cogumelos	1921,0	459,0
	Sobremesa	Maçã/banana		-	313,0
gelado			Leite	1449,0	346,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa camponesa	-	393,0	94,0
	Carne	Nugtes de frango no forno, arroz de cenoura e salada mista	gluten, ovo, aipo	2286,0	546,0
	Peixe	Massa espiral com atum em conserva, cenoura e milho	gluten, peixe	2044,0	488,0
	Vegetariano	Cuscus com grão de bico, ervilhas, cenoura e ovo cozido	gluten, ovo	2312,0	554,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.