

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com alface		581,0	139,0
	Carne	Empadão de carne de vitela desfiada e salada mista	Gluten, soja, sulfitos	1843,0	441,0
	Peixe	Lombos de perca, batata e batata e couve de Bruxelas	Peixe	2503,0	460,0
	Vegetariano	Tofu à bolonhesa com tomate e cenoura		2020,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Canja com arroz	-	735,0	176,0
	Carne	Peito de peru no forno, arroz de legumes e salada		1878,0	449,0
	Peixe	Pescada frita com arroz de feijão catarino e salada mista	Gluten, Peixe, ovo,	2196,0	595,0
	Vegetariano	Tortilha de espinafres, cenoura e tomate, batata e ovo	ovo, gluten	2631,0	629,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com feijão verde		363,0	86,0
	Carne	Frango com massa tricolor, tomate e espinafres	Gluten, leite	2116,0	441,0
	Peixe	Arroz estufado de atum com cenoura ralada e salada mista	gluten, peixe	1477,0	352,0
	Vegetariano	Chili de soja com feijão, tomate e abóbora	soja	1887,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete e cenoura	-	352,0	97,0
	Carne	Lombo de porco, puré de batata e grelos	Glúten, ovo, soja, sulfitos	1424,0	340,0
	Peixe	Bacalhau no forno, migas, batata palha, pão ralado	Gluten, peixe, leite	1653,0	473,0
	Vegetariano	Paella de legumes com cenoura, ervilha e seitan ralado	Soja, gluten	1366,0	612,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		Gelatina	-	580,0	138,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de hortaliça	-	424,0	101,0
	Carne	Pizza de fiambre, queijo e salada mista	Glúten, soja, leite	2458,0	587,0
	Peixe	Red fish no forno, batata e feijão verde	Peixe	2188,0	523,0
	Vegetariano	Caril de legumes com grão de bico, curgete e abóbora	0,0	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 rijá, 9- Alpo, 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.