

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com cenoura ralada		518,0	124,0
	Carne	Massa carbonara com cogumelos, fiambre e salsicha	Soja, Leite, Aipo, Mostarda, Sulfitos	1805,0	490,0
	Peixe	Empadão de peixe com espinafres, bechâmel e puré de batata	Glúten, crustáceos, peixe, leite	1444,0	343,0
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres, arroz estufado de cenoura e salada	Glúten, ovo, leite, aipo	1921,0	508,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de ervilha		394,0	94,0
	Carne	Perna de frango com massa espiral e molho de tomate	Glúten, soja, mostarda	2208,0	527,0
	Peixe	Lombos de pescada com broa, batata assada e salada verde	Gluten, crustáceos, peixe	2127,0	509,0
	Vegetariano	Lasanha de cogumelos e espinafre	Glúten, ovo, soja, leite, aipo, sulfitos	2585,0	617,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete		251,0	60,0
	Carne	Arroz à valenciana com de carne porco e chouriço, ervilha e cenoura	Sulfitos	1702,0	407,0
	Peixe	Solha frita com arroz de tomate e salada mista	Crustáceos, peixe	1501,0	358,0
	Vegetariano	Salsichas de soja estufada com tomate e couve	Soja, sulfitos	1688,0	266,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de grão com espinafres	Soja, tremoço	482,0	115,0
	Carne	Frango à brás, batata palha, cenoura e ovo	Glúten, soja, leite, mostarda	1717,0	501,0
	Peixe	Bacalhau espiritual com salada de alface	Glúten, crustáceos, peixe, leite, sulfitos, moluscos	1546,0	373,0
	Vegetariano	Salada de leguminosas, feijão e ovo cozido	Ovo, soja, tremoço	1583,0	378,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Pudim baunilha			Leite	703,0	168,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa juliana		387,0	92,0
	Carne	Febras de porco de cebolada, puré de batata e brócolos	Leite	2048,0	490,0
	Peixe	Rissois de pescada com arroz de cenoura e salada mista	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes sesamo, sulfitos, moluscos	1868,0	451,0
	Vegetariano	Arroz Xau com cenoura, ervilhas, milho, soja e ovo	Glúten, Ovo, Soja	2020,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
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.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

*Ementa sujeita a alteração