

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde		330,0	79,0
	Carne	Almondegas mistas com arroz de ervilhas e salada de alface	Glúten, soja, sulfitos	2138,0	478,0
	Peixe	Lasanha de peixe com molho de tomate e bechamel	Glúten, ovo, peixe, leite	2316,0	554,0
	Vegetariano	Tofu com feijão verde, cenoura e arroz de ervilha	Soja	1539,0	368,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos		415,0	99,0
	Carne	Frango com natas, batata e béchamel	Leite	2154,0	515,0
	Peixe	Pescada frita, arroz de tomate e salada	Glúten, crustáceos, peixe	1812,0	434,0
	Vegetariano	Hamburguer de quinoa no forno e brócolos salteados	Glúten, soja, aipo, mostarda, sulfitos	2452,0	582,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Canja com arroz		735,0	176,0
	Carne	Febras de porco, massa espiral tricolor e feijão verde	Glúten, soja, mostarda	2230,0	667,0
	Peixe	Arroz de tamboril com tomate, pimentos e coentros	Peixe	1509,0	356,0
	Vegetariano	Seitan com cogumelos, ervilhas, feijão verde e arroz estufado	Glúten, soja, aipo, sulfitos	2031,0	485,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres		281,0	67,0
	Carne	Carne de novilho estufada com puré de batata e grelos salteados	Leite	2564,0	614,0
	Peixe	Lasca de peixe com salada de batata, ervilhas e feijão verde	Crustáceos, peixe	970,0	330,0
	Vegetariano	Rissoles de espinafres, arroz estufado e salada de alface	Glúten, ovo, soja, sulfitos	2234,0	533,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Arroz doce			Leite	1449,0	346,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa camponesa		393,0	94,0
	Carne	Perna de frango assada, arroz estufado e salada verde		2380,0	551,0
	Peixe	Pataniscas de peixe com ervilhas e cenoura, arroz estufado	Crustáceos, ovo, peixe	2221,0	529,0
	Vegetariano	Tofu à brás com curgete, cenoura e alho francês	Glúten, ovo, soja, leite, mostarda	1208,0	290,0
	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.