

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com alface		581,0	139,0
	Carne	Lasanha de carne, acompanha salada mista	Glúten, ovo, leite, sulfitos	1724,0	408,0
	Peixe	Pescada à brás, batata palha e ovo	Glúten, ovo, peixe, soja, leite, mostarda	1354,0	324,0
	Vegetariano	Salada de lentilhas com tomate, pepino e rissois de espinafres	Soja, aipo, sulfitos	1132,0	271,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos e abóbora		444,0	106,0
	Carne	Panado de frango, arroz estufado de cogumelos e salada	Glúten, ovo, leite, aipo, mostarda, sulfitos	1843,0	441,0
	Peixe	Salmão no forno com limão batata assada e salada de tomate	Peixe	2123,0	507,0
	Vegetariano	Caril de grão, abóbora e curgete com arroz estufado	Soja, tremoço	2631,0	629,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração	Soja, tremoço	469,0	112,0
	Carne	Carne de porco à portuguesa	Glúten, soja, tremoço	2116,0	504,0
	Peixe	Calamares com arroz estufado de coentros e salada de alface	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite, mostarda, sulfitos, moluscos	1477,0	352,0
	Vegetariano	À brás de alho francês, cenoura e cogumelos, batata palha e ovo	Glúten, soja, leite, mostarda	1300,0	315,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com curgete		352,0	97,0
	Carne	Perna de peru no forno com batata assada e feijão verde		2426,0	580,0
	Peixe	Arroz de bacalhau, tomate e salsa	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite, mostarda, sulfitos, moluscos	1477,0	352,0
	Vegetariano	Tortilha de cogumelos, ervilha e cenoura	Ovo, aipo, sulfitos	1603,0	383,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Gelatina tutti frutti				580,0	138,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde		330,0	79,0
	Carne	Empadão de novilho com tomate, cenoura e puré de batata	Soja, leite	1750,0	438,0
	Peixe	Salada de peixe com batata, cenoura e ervilhas	Crustáceos, peixe	1273,0	304,0
	Vegetariano	Arroz xau, cenoura, ervilhas, milho, salsichas de 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 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.