

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		384	92
	Carne	Bolonhesa de vitela com macarronete, cenoura e queijo gratinado	Glúten, soja, leite, mostarda, sulfitos	2132	559
	Peixe	Filete de pescada com salada à camponesa, cenoura e ervilha	Glúten, crustáceos, peixe, ovo	2127	509
	Vegetariano	Arroz de soja salteado com pimentos, cogumelos, milho	soja, aipo, sulfitos, tremoço	2547	609
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde		428	102
	Carne	Cassoulet de frango e porco, chouriço, feijão branco e arroz estufado	Soja, tremoço	2730	653
	Peixe	Pescada cozida ao vapor com batatinhas e brócolos		2102	503
	Vegetariano	Tortilha de ervilhas, cogumelos e cenoura e salada mista	Ovo, aipo, sulfitos	1967	470
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
4ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com feijão catarino	Soja, tremoço	440	105
	Carne	Salada tépida de frango com massa espiral tricolor, ananás, milho e cenoura	Glúten, soja, mostarda	2021,0	483,0
	Peixe	Arroz de pota, tomate, pimentos e coentros	Moluscos	2159,0	516,0
	Vegetariano	Empadão de cogumelos e espinafres, puré de batata e queijo gratinado	Leite, aipo, sulfitos	2236,0	534,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Canja com arroz	soja, tremoço	721	172
	Carne	Carne de novilho estufada com ervilhas, feijão verde e puré de batata	Leite	1853,0	443,0
	Peixe	Bacalhau gratinado, béchamel e pão ralado	Glúten, crustáceos, peixe, leite, sulfitos, moluscos	2065,0	454,0
	Vegetariano	Pataniscas de alho francês e feijão verde, arroz de coentros	Glúten	2062,0	493,0
	Sobremesa	Fruta da época			313
Gelatina morango				372,0	89,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa primavera		334,0	80,0
	Carne	Perna de peru no forno com batata assada e couves de bruxelas salteadas		2426,0	580,0
	Peixe	Massada com peixe, tomate e coentros	Glúten, crustáceos, peixe, soja, mostarda	1625,0	388,0
	Vegetariano	Salada de feijão frade com grelos, ovo cozido e broa de milho	Ovo, soja, tremoço	2049,0	490,0
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89

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.