

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)	
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de legumes		428,0	102,0	
	Carne	Croquetes com arroz estufado de legumes e salada	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço, moluscos	1771,0	421,0	
	Peixe	Empadão de pescada com espinafres, béchamel e puré de batata	Crustáceos, peixe, leite	1446,0	343,0	
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com ovo cozido e soja		1829,0	437,0	
	Sobremesa	Fruta da época			313,0	75,0
		logurte de frutas		Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com ervilhas		428,0	102,0	
	Carne	Vitela estufada com macarrão e cenoura ralada	Glúten, soja, mostarda	2160,0	516,0	
	Peixe	Pescada cozida ao vapor com batata e feijão verde		21002,0	503,0	
	Vegetariano	Crepe de legumes, couve roxa e ananás	Glúten, crustáceos, soja, sementes de sésamo	1810,0	431,0	
	Sobremesa	Fruta da época			313,0	75,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0	
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de hortaliça		424,0	101,0	
	Carne	Febras de porco, batata assada e brócolos		1938,0	667,0	
	Peixe	Arroz do mar, cebola, pimento vermelho, tomate e salsa	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja	1509,0	358,0	
	Vegetariano	Salada de feijão frade, grelos, broa de milho e ovo	Ovo, aipo, sulfitos	1524,0	364,0	
	Sobremesa	Fruta da época			313,0	75,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0	
5ª FEIRA	Sopa					
	Carne					
	Peixe					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
6ª FEIRA	Sopa					
	Carne					
	Peixe					
	Vegetariano					
	Sobremesa					

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.