

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		384,0	92,0
	Carne	Carne mista picada, macarronete, cenoura e molho de tomate	Glúten, soja, mostarda, sulfitos	1301,0	308,0
	Peixe	Red fish no forno com puré de batata e salada	Peixe, leite	1386,0	331,0
	Vegetariano	Alho francês e curgete à brás, batata palha, ovo e salsa	Glúten, crustáceos, soja, sementes de sésamo, tremoço	1785,0	430,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão branco	Soja, tremoço	506,0	121,0
	Carne	Arroz de Aves com cenoura ralada e salada verde	Sulfitos	2220,0	530,0
	Peixe	Massada de pescada, tomate e coentros	Crustáceos, peixe	1579,0	377,0
	Vegetariano	Paella com ervilhas, alho francês, tofu	Soja	1630,0	355,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve flor		405,0	97,0
	Carne	Carne de porco aos cubos, arroz estufado e azeitonas		1724,0	412,0
	Peixe	Cavala com salada de feijão, cenoura e ovo cozido ralado	Ovo, peixe	1758,0	420,0
	Vegetariano	Arroz de legumes estufados com soja, cogumelos e milho	Soja, aipo, sulfitos	2388,0	568,0
	Sobremesa	Fruta da época			576,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de batata e curgete		443,0	106,0
	Carne	Peito de peru no forno, arroz de cenoura e salada mista		18778,0	449,0
	Peixe	Bacalhau com natas, migas, batata e bechâmel	Glúten, crustáceos, peixe, leite, sulfitos, moluscos	1868,0	451,0
	Vegetariano	Lentilhas, espinafres, cogumelos, puré de batata e queijo	Leite, aipo, sulfitos	1975,0	472,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Gelatina de ananás				778,0	186,0
6ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete		251,0	60,0
	Carne	Novilho estufado com chouriço, batata, cenoura e ervilhas	Sulfitos	2113,0	502,0
	Peixe	Choco frito com arroz de grelos	Glúten, Moluscos	2051,0	490,0
	Vegetariano	Cuscus com pimentos, curgete, alho francês e grão	Soja, tremoço	1628,0	390,0
	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 contêm 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.