

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de legumes		352	97
	Carne	Empadão de novilho, puré de batata, chouriço e tomate	Soja, leite, sulfitos	2198	525
	Peixe	Lasanha de peixe, béchamel e tomate, salada	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite	2316	554
	Vegetariano	Pataniscas de ervilha e cenoura	Glúten, ovo	1465	356
	Sobremesa	Maça, laranja		313	75
logurte		Leite	371	89	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de bróculos		428	102
	Carne	Arroz de frango, chouriço e cenoura, salada mista	Soja, leite	2220	530
	Peixe	Omelete mista, arroz estufado de legumes e salada	Crustáceos, ovo, peixe, sulfitos, moluscos	1892	452
	Vegetariano	Seitan com cenoura, ervilha e arroz estufado de legumes	Glúten, soja	1838	439
	Sobremesa	Gelatina de morango, fruta da época		313	75
logurte		Leite	371	89	
4ª FEIRA	Sopa	Juliana de legumes		387	92
	Carne	Lombo de porco, batata assada e feijão verde		1738	415
	Peixe	Arroz de atum em conserva, cenoura e salada	Peixe	2152	514
	Vegetariano	Empadão de espinafres, cogumelos e tomate	Aipo, Sulfitos	1599	382
	Sobremesa	Laranja e maça		313	75
logurte		Leite	371	89	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora e curgete		352	97
	Carne	Vitela estufada, cenoura, ervilhas e massa espiral	Glúten, soja, mostarda	2286	546
	Peixe	Bacalhau de forno, migas, batata, béchamel e ovo	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, sulfitos, moluscos	1909	456
	Vegetariano	Lasanha de tofu com curgete e cogumelos	Soja, aipo, sulfitos	1704	407
	Sobremesa	Fruta da época		313	75
Gelatina de morango			778	186	
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão branco e couve lombardo	Soja, tremçoço	469	112
	Carne	Perna de peru no forno, batata assada e feijão verde		1993	476
	Peixe	Rissoles de pescada, arroz de tomate e salada de alface	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite, aipo, mostarda, sulfitos, tremçoço, moluscos	2014	481
	Vegetariano	Hamburger veggie, batata assada e feijão verde	Glúten, soja	1725	412
	Sobremesa	Maça, banana		313	75
logurte		Leite	371	89	

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- Tremçoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.