

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		384	92
	Carne	Bolonhesa de vitela com macarronete, abóbora e queijo	Glúten, soja, leite, mostarda, sulfitos	2132	559
	Peixe	Filete de peixe dourados com salada à camponesa, milho e ervilha	Glúten, crustáceos, peixe, ovo	2127	509
	Vegetariano	Arroz com soja salteado, pimentos, cogumelos, grelos	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	Salada tépida de frango, massa, ananás, milho e cenoura ralada	Glúten, soja, mostarda	2021,0	483,0
	Peixe	Bacalhau fresco no forno, batata assada e brócolos		2102	503
	Vegetariano	Tortilha de courgette, ervilha, cenoura e salada	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	Cassoulet de porco, chouriço, feijão branco, arroz estufado	Soja, tremoço	2730	653
	Peixe	Arroz de pota, tomate, pimentos e coentros	Moluscos	2159,0	516,0
	Vegetariano	Gratinado de tofu, cogumelos e espinafres, puré de batata e queijo	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 massa e hortelã	Glúten, soja, tremoço	721	172
	Carne	Carne de novilho à primavera, feijão verde e puré de batata	Leite	1853,0	443,0
	Peixe	Bacalhau à Brás, migas, batata palha e ovo	Glúten, Peixe, Ovo, Soja, Leite, Mostarda	1692,0	441,0
	Vegetariano	Rissois de espinafres, feijão verde e arroz estufado	Gluten, ovo, Soja, Sulfitos	2125,0	506,0
	Sobremesa	Fruta da época			313
Pudim baunilha			Leite	703,0	168,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa primavera		334,0	80,0
	Carne	Strogonoff de peito de frango, cogumelos, e arroz estufado	Leite, aipo, Sulfitos	1674,0	400,0
	Peixe	Massada de peixe vermelho, tomate, pimentos e coentros	Glúten, crustáceos, peixe, soja, mostarda	1625,0	388,0
	Vegetariano	Salada de feijão frade, grelos, ovo 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 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.