

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com cenoura ralada		518,0	124,0
	Carne	Croquetes de carne com arroz de ervilhas e salada	Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1910,0	455,0
	Peixe	Empadão de peixe, tomate, espinafres, bechâmel e puré de batata	Glúten, crustáceos, peixe, leite	1444,0	343,0
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres, arroz estufado e salada	Glúten, ovo, leite, aipo	1921,0	508,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de ervilhas		394,0	94,0
	Carne	Perna de frango estufado, cenoura, massa espiral e molho de tomate	Glúten, soja, mostarda	2208,0	527,0
	Peixe	Lombos de pescada no forno com broa, batata assada e salada verde	Glúten, crustáceos, peixe	2127,0	509,0
	Vegetariano	Lasanha de cogumelos, espinafre, tomate e salada	Glúten, ovo, soja, leite, aipo, sulfitos	2585,0	617,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete		251,0	60,0
	Carne	Arroz à valenciana com carne porco, chouriço, ervilha e cenoura	Sulfitos	1702,0	407,0
	Peixe	Rissoles de peixe com arroz cenoura e salada mista	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes sesamo, sulfitos, moluscos	1868,0	451,0
	Vegetariano	Salsichas de soja, tomate e couve coração	Soja, sulfitos	1688,0	266,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de grão com espinafres	Soja, tremçoço	482,0	115,0
	Carne	Jardineira de vitela, batata, cenoura e ervilhas	Sulfitos	2113,0	502,0
	Peixe	Bacalhau espiritual, cenoura ralada, pão e salada alface	Glúten, crustáceos, peixe, leite, sulfitos, moluscos	1546,0	373,0
	Vegetariano	Salada de leguminosas, batata, cenoura e ovo cozido	Ovo, soja, tremçoço	1583,0	378,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Pudim caramelo			Leite	703,0	168,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa juliana		387,0	92,0
	Carne	Massa à carbonara (cogumelos, fiambre e salsichas)	Soja, Leite, Aipo, Mostarda, Sulfitos	1805,0	490,0
	Peixe	Solha frita com arroz de tomate e salada mista	Crustáceos, peixe	1501,0	358,0
	Vegetariano	Arroz, cenoura, ervilhas, milho, ovo e cogumelos	Glúten, Ovo, Soja	2020,0	448,0
	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 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.