

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais		384,0	92,0
	Carne	Carne mista picada, cenoura, molho de tomate e arroz	Glúten, soja, mostarda, sulfitos	1301,0	308,0
	Peixe	Peixe vermelho no forno com puré de batata e salada	Peixe, leite	1386,0	331,0
	Vegetariano	Crepes de legumes e arroz de feijão	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 com couve coração	Soja, tremoço	506,0	121,0
	Carne	Arroz de Aves, bacon, cenoura ralada e salada verde	Sulfitos	2220,0	530,0
	Peixe	Massada de peixe, cebola, tomate, pimento e coentros	Crustáceos, peixe	1579,0	377,0
	Vegetariano	Paella com ervilhas, alho francês, tofu e açafraão	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 flôr		405,0	97,0
	Carne	Carne de porco aos cubos, batata fritas, azeitonas e couve de bruxelas		1724,0	412,0
	Peixe	Cavala em conserva com salada de feijão frade, cenoura e ovo	Ovo, peixe	1758,0	420,0
	Vegetariano	Alho francês, cogumelos à brás e salada mista	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 brócolos		437,0	105,0
	Carne	Peito de peru no forno, arroz de cenoura e salada mista		18778,0	449,0
	Peixe	Bacalhau com natas, migas, batata, cebola e bechâmel	Glúten, crustáceos, peixe, leite, sulfitos, moluscos	1868,0	451,0
	Vegetariano	Empadão de lentilhas, espinafres, cogumelos e queijo gratinado	Leite, aipo, sulfitos	1975,0	472,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Gelatina de ananás				778,0	186,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de Espinafres		437,0	105,0
	Carne	Vitela guisada com macarronete e cenoura	Glúten, soja, mostarda	2113,0	502,0
	Peixe	Choco frito, arroz de grelos e salada verde	Glúten, Moluscos	2051,0	490,0
	Vegetariano	Cuscus com grelos, seitan, alho francês e grão	Gluten, Soja	2268,0	542,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.