

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde		330,0	79,0
	Carne	Almondegas mistas, tomate, arroz de ervilhas e salada de alface	Glúten, soja, sulfitos	2138,0	478,0
	Peixe	Bacalhau fresco no forno, batata assada e brócolos	Peixe	1243,0	297,0
	Vegetariano	Jardineira de tofu, feijão verde, tomate e cenoura	Soja	1539,0	368,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		415,0	99,0
	Carne	Frango com natas, batata e bechamel	Leite	2154,0	515,0
	Peixe	Pescada frita, arroz de tomate e salada	Glúten, crustáceos, peixe	1812,0	434,0
	Vegetariano	Hamburguer de quinoa no forno, arroz e brócolos	Glúten, soja, aipo, mostarda, sulfitos	2452,0	582,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Canja com arroz		735,0	176,0
	Carne	Febras de porco na chapa, massa espiral tricolor e feijão verde	Glúten, soja, mostarda	2230,0	667,0
	Peixe	Arroz de peixe, cebola, tomate, pimento e coentros	Peixe	1509,0	356,0
	Vegetariano	Estufado de seitan, cogumelos, ervilhas, feijão verde, cenoura e arroz	Glúten, soja, aipo, sulfitos	2031,0	485,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de ervilhas		394,0	94,0
	Carne	carne de vitela fatiada, puré de batata e grelos salteados	Leite	2564,0	614,0
	Peixe	Pescada lascada com salada à camponesa, batata, ervilhas, feijão verde e cenoura	Crustáceos, peixe	970,0	330,0
	Vegetariano	Rissoles de espinafres, arroz e salada verde	Glúten, ovo, soja, sulfitos	2234,0	533,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Arroz doce			Leite	1449,0	346,0
6ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				

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.