

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com abóbora		415,0	99,0
	Carne	Croquetes de vitela, arroz de cenoura e salada	Glúten, ovo, soja, aipo, sulfitos	1868,0	444,0
	Peixe	Solha no forno com limão, puré de batata e cenoura ralada	Peixe, leite, sulfitos	1622,0	386,0
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres, arroz de cenoura e brócolos	Glúten, ovo, leite, aipo	1941,0	464,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração		506,0	121,0
	Carne	Coxas de frango no forno com alecrim, batata assada e feijão verde		2200,0	525,0
	Peixe	Arroz de pota, tomate e coentros	Moluscos	1456,0	348,0
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, batata assada e feijão verde	Glúten, soja	1131,0	270,0
	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	Febras de porco fritas, esparguete e salada	Glúten	1570,0	375,0
	Peixe	Filete de peixe vermelho grelhado com batata e brócolos	Peixe	1347,0	322,0
	Vegetariano	Estufado de grão com abóbora, curgete, couve e ovo cozido	Ovo	1856,0	444,0
	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	Arroz de Perú no forno com bacon e chouriço, salada	Soja	2426,0	580,0
	Peixe	Pasteis de bacalhau e arroz de cenoura, salada	Ovo, peixe, sulfitos	2316,0	554,0
	Vegetariano	Tortilha de alho francês e curgete e batata	Ovo	1570,0	375,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Pudim de caramelo			Leite	415	99
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de legumes com espinafres		437,0	105,0
	Carne	Novilho à sevilhana com batata frita e salada		2257,0	539,0
	Peixe	Atum com salada de feijão, batata, cenoura e ovo ralado	Ovo, peixe	2315,0	553,0
	Vegetariano	Tofu com curgete, cenoura ralada e batata palha	Glúten, soja, leite, mostarda	1066,0	471,0
	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.