

| DIA | PRATO | EMENTA | Alergénios | Energia (kJ) | Energia (kcal) |
|---------------------|-------------|---|--|--------------|----------------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Creme de legumes | | 384,0 | 92,0 |
| | Carne | Empadão de carne de vaca com puré de batata e salada | Glúten, soja, sulfitos | 2037,0 | 484,0 |
| | Peixe | Peixe vermelho no forno, batata assada e grelos salteados | Peixe | 2058,0 | 493,0 |
| | Vegetariano | Lasanha de legumes, cogumelos, cenoura, tomate e curgete | Glúten, ovo, sulfitos | 1311,0 | 313,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | 313,0 |
| logurte de frutas | | | Leite | 371,0 | 89,0 |
| 3ª FEIRA | Sopa | Sopa de feijão verde | | 428,0 | 102,0 |
| | Carne | Perna de peru assada com batata e salada tomate | | 2426,0 | 580,0 |
| | Peixe | Atum em conserva com cenoura, ervilhas, massa e ovo ralado | Ovo, peixe | 2496,0 | 596,0 |
| | Vegetariano | Gratinado de soja e alho francês, puré de batata e salada | Glúten, ovo, soja, leite | 2753,0 | 652,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | 313,0 |
| logurte de frutas | | | Leite | 371,0 | 89,0 |
| 4ª FEIRA | Sopa | Creme de curgete e abóbora | | 352,0 | 97,0 |
| | Carne | Arroz de pato desfiado com bacon e salada de cenoura | | 4543,0 | 1086,0 |
| | Peixe | Rissoles de pescada e salada à camponesa, batata e ervilhas | Glúten, crustáceos, peixe, soja, leite | 2035,0 | 485,0 |
| | Vegetariano | Pataniscas de legumes, cenoura e curgete, salada de feijão frade | Glúten, ovo, leite | 2172,0 | 519,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | | 313,0 |
| logurte de frutas | | | Leite | 371,0 | 89,0 |
| 5ª FEIRA | Sopa | Canja com massa | Glúten | 721,0 | 172,0 |
| | Carne | Jardineira de carnes de novilho e porco, batata, ervilhas e cenoura | | 2214,0 | 529,0 |
| | Peixe | Bacalhau espiritual, cenoura e pão, salada | Glúten, peixe, soja, leite, mostarda | 951,0 | 442,0 |
| | Vegetariano | Arroz com salsichas de soja, milho, ervilhas e ovo | Glúten, ovo, soja, leite | 2239,0 | 512,0 |
| | Sobremesa | Banana/ maçã | | | 313,0 |
| Gelatina de morango | | | | 778,0 | 186,0 |
| 6ª FEIRA | Sopa | Sopa primavera | | 334,0 | 80,0 |
| | Carne | Massa carbonara com fiambre, salsichas e cogumelos | Glúten, soja, leite, sulfitos | 1805,0 | 490,0 |
| | Peixe | Arroz de peixe com tomate e coentros | Peixe | 1574,0 | 376,0 |
| | Vegetariano | Feijoada de legumes, couve, curgete e abóbora com feijão branco | | 1525,0 | 364,0 |
| | 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- 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.