

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	Rissóis 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.