

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com cenoura ralada		518,0	124,0
	Carne	Chili de novilho, feijão, tomate e arroz estufado, salada	Glúten, soja, sulfitos	2292,0	547,0
	Peixe	Empadão de salmão e espinafres, puré de batata e salada	Peixe, leite, sulfitos	2653,0	632,0
	Vegetariano	Legumes à brás, ervilhas, cenoura, cogumelos, batata palha e ovo	Glúten, ovo, soja, leite, mostarda, sulfitos	912,0	434,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de ervilhas		394,0	94,0
	Carne	Perninhas de frango guisadas com puré de batata e feijão verde	Leite, sulfitos	2451,0	583,0
	Peixe	Tiras de pota fritas com arroz de tomate e salada	Glúten, ovo, leite, moluscos	1702,0	407,0
	Vegetariano	Bolonhesa de soja, tomate, puré de batata e feijão verde	Soja, leite, sulfitos	2291,0	545,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete		251,0	60,0
	Carne	Vitela estufada com ervilhas, arroz de cenoura e curgete	Glúten	2296,0	549,0
	Peixe	Massa espiral com pescada, milho, tomate e coentros	Glúten, peixe	1473,0	353,0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, abóbora e curgete, arroz estufado de cenoura		2110,0	504,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de grão com espinafres		482,0	115,0
	Carne	Rancho de carne de porco, grão, cenoura, couve e macarronete	Glúten	2297,0	548,0
	Peixe	Bacalhau com natas, gratinado no forno	Glúten, peixe, soja, leite, mostarda	1653,0	473,0
	Vegetariano	Empadão de espinafres e cogumelos, queijo e ovo	Ovo, leite, sulfitos	2781,0	661,0
	Sobremesa	Banana / maçã			313,0
Gelatina tutti frutti				580,0	138,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa juliana		387,0	92,0
	Carne	Strogonff de Perú, cogumelos e arroz cenoura	Leite, sulfitos	1704,0	407,0
	Peixe	Pescada à Zé do pipo com puré de batata e salsa	Peixe, leite, sulfitos	1525,0	362,0
	Vegetariano	Rissois de espinafres com arroz de cenoura e salada	Glúten, ovo, soja, sulfitos	1943,0	463,0
	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- Amendins, 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.