

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		437,0	105,0
	Carne	Ovos mexidos com fiambre e arroz estufado, salada	Ovo, Soja	1991,0	476,0
	Peixe	Filete de pescada no forno com broa, batata cozida e grelos	Glúten, peixe	2103,0	504,0
	Vegetariano	Crepes de legumes, couve roxa e ananás	Glúten, soja, sementes de sésamo	2035,0	485,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de legumes com abóbora		415,0	99,0
	Carne	Arroz de aves no forno com bacon e salada		2421,0	578,0
	Peixe	Solha frita com arroz de tomate e salada	Glúten, ovo, peixe	1714,0	410,0
	Vegetariano	Tofu estufado com abóbora, tomate, curgete e cenoura	Soja	1066,0	255,0
	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	Rojões de porco com arroz de feijão e salada		2210,0	528,0
	Peixe	Bolonhesa de atum com abóbora e cenoura ralada, esparguete	Glúten, peixe	1897,0	453,0
	Vegetariano	Cuscus com grão, grelos, broa e ovo cozido	Glúten, ovo	2141,0	511,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas		394,0	94,0
	Carne	Rotti de peru assado, batata e feijão verde		1743,0	416,0
	Peixe	Massada de bacalhau fresco com tomate e coentros	Glúten, peixe	1434,0	309,0
	Vegetariano	Salsichas de soja, couve coração e tomate, feijão verde	Glúten, ovo, soja	2417,0	463,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Gelatina de ananás				778,0	186,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa camponesa	Soja, tremçoço	393,0	94,0
	Carne	Carne de vitela estufada com tomate, cenoura e puré de batata	Leite, sulfitos	2497,0	594,0
	Peixe	Cavala em conserva com salada tépida de legumes, cenoura, batata e ovo	Ovo, peixe	2152,0	514,0
	Vegetariano	Seitan panado no forno, puré de batata e grelos	Glúten, ovo, soja, leite, sulfitos	1542,0	367,0
	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 contêm 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- Tremçoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.