

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de legumes		415	99
	Carne	Perna de peru estufada, batata, cenoura e tomate		1813	433
	Peixe	Empadão de pescada, tomate, espinafre, puré de batata e ovo	Glúten, ovo, peixe, leite	1444	343
	Vegetariano	Salsicha de soja, couve, tomate e puré de batata	Glúten, ovo, soja	2417	463
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
3ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com brócolos		437	105
	Carne	Ragout de vitela, esparguete e salada de tomate	Glúten	2154	515
	Peixe	Choco guisado, tomate, batata e feijão branco	Molusocs	2131	509
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos, curgete e abóbora, feijão branco e couve	Sulfitos	1525	364
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres		437	105
	Carne	Panados de frango, arroz estufado e feijão verde	Glúten, ovo	2290	547
	Peixe	Massada de peixe vermelho com tomate e coentros	Glúten, peixe	1625	388
	Vegetariano	Jardineira de tofu, ervilhas, batata, cenoura e feijão verde	Soja	1066	471
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
5ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com feijão		506	121
	Carne	Tirinhas de porco salteadas com ananás, batata assada e salada mista		2160	516
	Peixe	Bacalhau de forno, migas, batata, béchamel e salada	Glúten, peixe, leite, sulfitos	1868	451
	Vegetariano	Hamburguer vegie, arroz de tomate e feijão	Glúten, ovo, soja, leite, alpo	1861	445
	Sobremesa	Banana/ maçã			313
Gelatina de tutifruiti				703	168
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de curgete		352	97
	Carne	Gratinado de frango, massa, cenoura e queijo	Glúten, leite	2214	529
	Peixe	Lombinhos de pescada com alecrim, batata assada e brócolos	Peixe	2103	504
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com tomate e abóbora, arroz e brócolos		2110	504
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.