

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com alface		581	139
	Carne	Lasanha de novilho, tomate, béchamel e salada mista	Glúten, ovo, leite, sulfitos	1724	408
	Peixe	Bolonhesa de atum, cenoura ralada e feijão verde	Glúten, peixe	1897	453
	Vegetariano	Arroz xau, salsicha de soja, cenoura, ervilha, milho e ovo	Glúten, ovo, soja	2239	512
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve flôr e cenoura		405	97
	Carne	Perna de frango no forno, arroz de legumes e salada		2380	551
	Peixe	Feijoada de pota, tomate e cenoura, arroz estufado de coentros	Moluscos	2131	509
	Vegetariano	Hamburger de espinafres, arroz estufado de coentros	Glúten, ovo, leite, aipo	1950	466
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura		330	79
	Carne	Pá de porco no forno, batata assada, couve de bruxelas		2160	516
	Peixe	Pescada frita, arroz de tomate e feijão, salada	Glúten, ovo, peixe	1812	434
	Vegetariano	Tofú sateado com cogumelos, curgete e brócolos	Soja, sulfitos	1066	255
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
5ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com nabijas		381	113
	Carne	Cassoulet de vitela e porco, feijão branco e cenoura, arroz de legumes		2730	653
	Peixe	Bacalhau no forno com espinafres, migas, batata e béchamel	Peixe, leite	1855	443
	Vegetariano	Tortilha legumes, alho francês, curgete, cenoura, batata e ovo	Ovo	1570	375
	Sobremesa	Banana/ maçã			313
Arroz doce			Ovo, leite	856	205
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de legumes com ervilhas		387	92
	Carne	Arroz de aves, chouriço, ervilhas e cenoura	Soja	2220	530
	Peixe	Salada de atum em conserva, macedónia de legumes, batata e ovo cozido	Ovo, peixe	2315	553
	Vegetariano	Grão de bico, grelos, broa, couve e ovo cozido	Ovo	2141	511
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89

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- 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.