

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura		636	150
	Carne	Almôndegas de vitela de tomatada, massa espiral e ervilhas	Glúten, soja, sulfitos	2138	478
	Peixe	Arroz de peixe do mar com tomate e coentros	Peixe	1509	356
	Vegetariano	Seitan estufado com cogumelos e curgete, massa espiral	Glúten, soja, sulfitos	1196	286
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com massinha	Glúten	432	103
	Carne	Peito de frango fatiado, arroz de cogumelos e salada	Sulfitos	2450	585
	Peixe	Peixe no forno, batata assada e grelos	Peixe	2102	503
	Vegetariano	Legumes à brás, ovo, batata palha, alho francês cenoura e cogumelos	Glúten, ovo, soja, leite, sulfitos	2388	568
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de brócolos		437	105
	Carne	Perna de peru estufada, batata assada, couves de bruxelas		2426	580
	Peixe	Tiras de pota frita, arroz de legumes, salada	Glúten, Moluscos	2051	490
	Vegetariano	Ratatouille de soja, arroz estufado e couve de bruxelas	Soja	1260	301
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
5ª FEIRA	Sopa	Juliana de legumes		387	92
	Carne	Lombo de porco no forno, arroz de cenoura e feijão verde		2499	597
	Peixe	Massada de bacalhau, tomate, cebola e coentros	Glúten, peixe	1434	309
	Vegetariano	Omelete e cogumelos, arroz de cenoura e feijão verde	Ovo, sulfitos	1468	351
	Sobremesa	Fruta da época			313
Gelatina				703	168
6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com couve flor		405	97
	Carne	Vitela fatiada, macarronete e feijão verde	Glúten	2113	502
	Peixe	Solha no forno com arroz estufado de tomate, feijão verde	Peixe	1714	410
	Vegetariano	Empadão de legumes com lentilhas, grelos, puré de batata e ovo	Ovo, leite, sulfitos	2781	661
	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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.