

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		428	102
	Carne	Ovos mexidos com chouriço e salsicha, arroz de cenoura e salada	Ovo, soja, leite, mostarda	2141	512
	Peixe	Bacalhau fresco, tomate, batata e hortelã	Peixe	1243	297
	Vegetariano	Lasanha de tofu, cogumelos, espinafre, tomate e béchamel	Glúten, ovo, soja, leite, sulfitos	1311	313
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
3ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete		428	102
	Carne	Bifinhos de peru, esparguete e salada mista	Glúten	907	217
	Peixe	Tentáculos de pota, batata assada e grelos	Moluscos	1236	296
	Vegetariano	Seitan com legumes salteados, batata assada e grelos	Glúten, soja	1131	270
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
4ª FEIRA	Sopa	Sopa primavera		424	101
	Carne	Carne de porco aos cubos, arroz estufado de ervilhas, salada		2357	563
	Peixe	Pataniscas de peixe, cebola e ervilha, salada macedónia com batata	Glúten, ovo, peixe	2172	519
	Vegetariano	Estufado de feijão branco e curgete com massa fusilli	Glúten	2006	479
	Sobremesa	Fruta da época			313
logurte de frutas			Leite	371	89
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora		288	69
	Carne	Jardineira de vitela, batata, cenoura e tomate, salada		2081	497
	Peixe	Bacalhau à brás, migas, batata palha e ovo	Glúten, Peixe, Ovo, Soja, Leite, Mostarda	1692	441
	Vegetariano	Empadão de espinafres, cogumelos, puré de batata e queijo	Leite, sulfitos	2781	661
	Sobremesa	Fruta da época			313
Pudim baunilha			Leite	703	168
6ª FEIRA	Sopa	Canja de galinha	Glúten	721	172
	Carne	Nuggets de frango, arroz de legumes e salada	Glúten, soja, leite	2045	489
	Peixe	Lombos de pescada no forno com azeite e alecrim, batata assada e couve	Peixe	2103	504
	Vegetariano	Soja com feijão catarino, tomate e abóbora, arroz de legumes	Soja	2561	607
	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- 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.