

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		384,0	92,0
	Carne	Macarrão com carne mista picada, tomate e cenoura	Glúten, soja, mostarda, sulfitos	1301,0	308,0
	Peixe	Peixe vermelho no forno com puré de batata e salada de tomate	Peixe, leite	1386,0	331,0
	Vegetariano	Alho francês e courgette á brás ,batata palha, ovo e salsa	Glúten, ovo, soja, leite, mostarda, sulfitos	2388,0	568,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração	Soja, tremçoço	506,0	121,0
	Carne	Arroz de Aves, bacon ,cenoura ralada e salada verde	Sulfitos	2220,0	530,0
	Peixe	Massada de peixe com pescada, tomate, pimento vermelho e coentros	Crustáceos, peixe	1579,0	377,0
	Vegetariano	Paella vegetariana, ervilhas, alho francês, tofu e açafraão	Soja	1630,0	355,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve flôr		405,0	97,0
	Carne	Carne de porco aos cubos, cenoura, feijão verde e esparguete		1724,0	412,0
	Peixe	Guisado de peixe branco, macedónia e batata	Moluscos	1503,0	367,0
	Vegetariano	Arroz de legumes estufadas com soja, cogumelos e macedónia	Soja, aipo, sulfitos	2388,0	568,0
	Sobremesa	Fruta da época			576,0
logurte de frutas			Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de batata doce e curgete		443,0	106,0
	Carne	Perna de peru no forno, batata assada e salada mista		18778,0	449,0
	Peixe	Bacalhau á brás, batata palha, ovo e azeitonas	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite, mostarda, sulfitos, moluscos	1206,0	374,0
	Vegetariano	Empadão com lentilhas, espinafres, cogumelos e queijo	Leite, aipo, sulfitos	1975,0	472,0
	Sobremesa	Fruta da época			313,0
Gelatina de ananás					
6ª FEIRA	Sopa	Creme de courgette		251,0	60,0
	Carne	Jardineira de novilho, chouriço, batata, cenoura e ervilhas	Sulfitos	2113,0	502,0
	Peixe	Arroz de atum com cenoura ralada e salada mista	Glúten, peixe, soja, mostarda	1800,0	430,0
	Vegetariano	Cuscus com grelos, pimentos, curgete, alho francês e grão	Soja, tremçoço	1628,0	390,0
	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 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- 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.