

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
3ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
4ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
5ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete e cenoura	-	352,0	97,0
	Carne	Lasanha de carne, molho de tomate e salada mista	Glúten, ovo, soja, sulfitos	2013,0	477,0
	Peixe	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada	Ovo, peixe, sulfitos	2355,0	563,0
	Vegetariano	Legumes gratinados com soja, batata palha, cenoura, cogumelos e queijo	Soja, leite, sulfitos	1366,0	612,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		Iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de hortalíça	-	424,0	101,0
	Carne	Frango estufado com curgete e cenoura, massa penne e espinafres	Glúten	2458,0	587,0
	Peixe	Guisado de pota com feijão branco, abóbora e arroz de coentros	Moluscos	2188,0	523,0
	Vegetariano	Cuscus salteados com curgete, cogumelos e grão e ovo cozido	Glúten, ovo, sulfitos	2018,0	481,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		Iogurte 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- 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.