

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flôr com ervilhas	-	393,0	94,0
	Carne	Hamburger de novilho, com molho cogumelos e massa espiral	Glúten, soja, sulfitos	1642,0	392,0
	Peixe	Gratinado de salmão com massa e alho francês	Glúten, peixe, leite	1953,0	467,0
	Vegetariano	Abóbora, cogumelos e curgete, batata palha e ovo	Ovo, sulfitos	1496,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com brócolos	-	437,0	105,0
	Carne	Arroz de peru com bacon e chouriço, cenoura ralada	Soja	2426,0	580,0
	Peixe	Filete de cavala, salada de feijão frade e ovo	Ovo, peixe	2543,0	608,0
	Vegetariano	Tofú, alho francês, penne e molho de tomate	Soja	1650,0	394,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de hortaliça	-	424,0	101,0
	Carne	Carne de porco à portuguesa, azeitonas e batata	Sulfitos	2273,0	543,0
	Peixe	Peixe vermelho no forno, puré de batata e couve de bruxelas	Peixe, leite	1687,0	402,0
	Vegetariano	Quiche de espinafres e cenoura, batata e ovo	Glúten, ovo, leite	1804,0	505,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora	-	415,0	99,0
	Carne	Frango no forno, arroz primavera e salada	-	2505,0	598,0
	Peixe	Patanisca de bacalhau, arroz de primavera e salada	Glúten, ovo, peixe	2207,0	527,0
	Vegetariano	Chili de soja com feijão catarino, salada	Soja	1887,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
Pudim baunilha		Leite	703,0	168,0	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com arroz	-	735,0	176,0
	Carne	Massa carbonara, salsicha e cogumelos, natas e salsa	Glúten, soja, leite, mostarda, sulfitos	1443,0	419,0
	Peixe	Arroz de pescada, tomate e coentros	Peixe	1573,0	376,0
	Vegetariano	Caril com grão de bico, curgete e abóbora	-	2392,0	572,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
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- 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.