

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora de curgete	-	352	97
	Carne	Empadão de carne de vitela, cenoura, puré de batata e ovo	Glúten, ovo, soja, leite, sulfitos	2253,0	535,0
	Peixe	Pescada cozida com batata e feijão verde	Peixe	1249,0	298,0
	Vegetariano	Crepes de legumes, espinafres e couve roxa	Glúten, soja, sementes de sésamo	1988,0	473,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão branco e brócolos	-	595,0	142,0
	Carne	Perú assado no forno com arroz de legumes e salada de alface	-	2192,0	524,0
	Peixe	Bolonhesa de atum em conserva, cenoura e esparguete	Glúten, peixe	1897,0	453,0
	Vegetariano	Rancho vegetariano, arroz de legumes, feijão e couve	Glúten, soja	2075,0	496,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete	-	251,0	60,0
	Carne	Carne de porco à portuguesa, batata e azeitonas	Sulfitos	2273,0	543,0
	Peixe	Salmão grelhado com massa e espinafres	Glúten, peixe	2395,0	572,0
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas, cenoura, espinafres, cogumelos e batata	Sulfitos	1686,0	403,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres	-	437,0	105,0
	Carne	Vitela estufada com cenoura, esparguete e feijão verde	Glúten	2196,0	525,0
	Peixe	Pataniscas de bacalhau, migas, cebola, ovo com arroz de tomate e salada verde	Glúten, ovo, peixe	2104,0	503,0
	Vegetariano	Cuscus com grão de bico, pimento, curgete e cenoura, arroz de tomate	Glúten	2239,0	534,0
	Sobremesa	Banana/ maçã	-	313,0	75,0
Pudim de caramelo		-	778,0	186,0	
6ª FEIRA	Sopa	Sopa juliana	-	387,0	92,0
	Carne	Arroz à valenciana, salada de tomate	soja, mostarda	2669,0	638,0
	Peixe	Lascas de peixe, feijão frade, batata, ovo e azeite	Ovo, peixe	2134,0	510,0
	Vegetariano	Caril de legumes, curgete, cenoura e cogumelos, arroz estufado de coentros	Sulfitos	1558,0	372,0
	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.