

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de legumes	-	384,0	92,0
	Carne	Rolo de carnes mistas, arroz de legumes e brócolos	Glúten, soja, sulfitos	2100,0	502,0
	Peixe	Pescada frita, salada de batata, ervilha e cenoura	Glúten, peixe	1591,0	380,0
	Vegetariano	Estufado de cebola e tomate, couve lombarda e salsicha de soja	Soja	2417,0	463,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura e curgete	-	518,0	124,0
	Carne	Perna de porco assada, esparguete e salada	Glúten	2257,0	539,0
	Peixe	Solha assado no forno, arroz de cenoura e grelos	Peixe	1801,0	431,0
	Vegetariano	Pataniscas de legumes, grelos e arroz de cenoura	Glúten, ovo	1977,0	507,0
	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	Bifes de peru, batata assada e feijão verde	-	1347,0	322,0
	Peixe	Filete de peixe com molho de tomate, massa tricolor e milho, coentros	Glúten, peixe	1616,0	421,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, abóbora, curgete e tofu	Soja	2204,0	527,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora		288	69
	Carne	Panados de frango, arroz de ervilha e salada mista	Glúten, ovo	2290	547
	Peixe	Bacalhau espiritual, migas, cenoura e batata palha	Glúten, peixe, leite	951,0	443,0
	Vegetariano	Gratinado de legumes, curgete, cogumelos e soja	Glúten, soja, leite, sulfitos	1456,0	561,0
	Sobremesa	Maçã/ banana	-	313,0	75,0
Mousse de chocolate		Leite	1746,0	417,0	
6ª FEIRA	Sopa	Sopa minestrone	Glúten	709,0	169,0
	Carne	Carne de vitela aos cubos com massa e cenoura ralada	Glúten	2408,0	575,0
	Peixe	Perca no forno à provençal, batata e legumes	Ovo, peixe	1952,0	467,0
	Vegetariano	À brás de cogumelos e alho francês, batata palha e ovo	Ovo, sulfitos	1481,0	445,0
	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.