

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	428	102
	Carne	Esparguete à bolonhesa, carne de porco e vitela, salada	Glúten, soja, sulfitos	1893,0	448,0
	Peixe	Bacalhau fresco de cebolada no forno, batata assada e feijão verde	Peixe	1804,0	431,0
	Vegetariano	Bife de seitan, batata assada e feijão verde	Glúten, soja	1131,0	270,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão com couve	-	469,0	112,0
	Carne	Strogonoff de peru, cogumelos e massa tricolor, beterraba	Glúten, leite, sulfitos	1777,0	425,0
	Peixe	Douradinhos de peixe com arroz de legumes e salada	Glúten, Peixe	1063,0	557,0
	Vegetariano	Hamburguer vegie, beterraba, arroz de legumes	Glúten, soja	2054,0	491,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete e abóbora	-	415,0	99,0
	Carne	Estufado de lombo de porco aos cubos com puré de batata e cenoura ralada	Leite	1564,0	372,0
	Peixe	Jardineira de pota, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde	Moluscos	1322,0	316,0
	Vegetariano	Quiche de legumes, ervilhas e cenoura	Glúten, ovo, leite	1554,0	445,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
logurte de frutas		Leite	371,0	89,0	
5ª FEIRA	Sopa	Sopa camponesa	Soja, tremoço	393,0	94,0
	Carne	Frango desfiado com batata palha, cenoura e ovo	Ovo	2705,0	737,0
	Peixe	Arroz de bacalhau com pimentos e tomate	Peixe	1323,0	316,0
	Vegetariano	Lasanha de legumes assados	Glúten, ovo, leite	1419,0	339,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
Gelatina de morango		-	703,0	168,0	
6ª FEIRA	Sopa	Creme de grão com espinafres		482,0	115,0
	Carne	Arroz de carnes de porco e frango com chouriço, ervilhas, cenoura e milho	Soja	2220	530
	Peixe	Pescada à Gomes de sá, batata, cebola e ovo	Ovo, peixe	1456,0	347,0
	Vegetariano	Macarronada de feijão catarino e soja, com couve coração e pimentos	Glúten, soja	3022,0	719,0
	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- 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.