

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com massinha	Gluten, soja, mostarda	395	95
	Carne	Macarronete com carne picada, cenoura ralada e salada	Glúten, soja, mostarda, sulfitos	1845	437
	Peixe	Pescada no forno com salada à camponesa	Peixe	1751	419
	Vegetariano	Arroz de legumes salteados, cogumelos, milho, pimentos e soja	soja, aipo, sulfitos, tremçoço	2547	609
	Sobremesa	Fruta da época	-	313	75
		logurte de frutas	Leite	371	89
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde		428	102
	Carne	Cassoulet de carne de frango e porco, chouriço, feijão branco e arroz branco	Soja, tremçoço	2730	653
	Peixe	Bacalhau fresco cozido ao vapor com batata e verdes	Crustáceos, peixe, sulfitos, moluscos	2653	634
	Vegetariano	Tortilha de legumes, ervilhas, cogumelos, cenoura e salada mista	Ovo, aipo, sulfitos	1967	470
	Sobremesa	Fruta da época	-	313	75
		logurte de frutas	Leite	371	89
4ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com feijão branco	Soja, tremçoço	440	105
	Carne	Salada quente de frango, massa espiral tricolor, ananás, milho e cenoura ralada	Glúten, soja, mostarda	2021	483
	Peixe	Arroz de pota, tomate, pimentos e coentros	Moluscos	2159	516
	Vegetariano	Gratinado de cogumelos e espinafres, puré de batata e queijo	Leite, aipo, sulfitos	2236	534
	Sobremesa	Fruta da época		313	75
		logurte de frutas	Leite	371	89
5ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
6ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				

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- Tremçoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.