

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	581,0	139,0
	Carne	Panado de frango, arroz estufado de cogumelos e salada	Glúten, ovo, sulfitos	1843,0	441,0
	Peixe	Salmão no forno com limão batata e brócolos	Peixe	2123,0	507,0
	Vegetariano	Grão, abóbora e curgete, ovo cozido	Ovo, soja, tremoço	2382,0	569,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa camponesa	-	393,0	94,0
	Carne	Lasanha de carne, acompanha salada mista	Glúten, ovo, soja, leite, mostarda, sulfitos	2013,0	477,0
	Peixe	Peixe no forno, batata assada e feijão verde	Peixe	1948,0	466,0
	Vegetariano	Rissóis de espinafres com salada de lentilhas	Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos	2377,0	566,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com alface	-	415,0	99,0
	Carne	Carne de porco com batata e pickles	sulfitos	1443,0	419,0
	Peixe	Panado de pota com arroz estufado e salada	Glúten, ovo, Molusco	2215,0	529,0
	Vegetariano	Arroz de alho francês, cenoura, cogumelos, soja e ovo	Ovo, soja, sulfitos	1887,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete	-	352,0	97,0
	Carne	Perna de peru no forno com batata assada e salada mista	-	2426,0	580,0
	Peixe	Gratinado de bacalhau, migas, pão, tomate e natas	Glúten, peixe, leite	1651,0	410,0
	Vegetariano	Tortilha de cogumelos e cenoura	Ovo, sulfitos	1603,0	383,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		Pudim	Leite	415	99
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde	-	330,0	79,0
	Carne	Esparquete à bolonhesa	Glúten, soja, mostarda, sulfitos	1893,0	448,0
	Peixe	Salada de peixe com batata, cenoura, feijão verde e ovo	Peixe, ovo	1858,0	444,0
	Vegetariano	Arroz xau, ervilhas, milho, salsichas de soja e ovo	Ovo, soja	2020,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		iogurte 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.