

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	472,0	113,0
	Carne	Pizza de tomate, queijo e fiambre, salada mista		1505,0	360,0
	Peixe	Lascas de pescada com cebola, milho, batata palha e ovo	Peixe, ovo	1801,0	556,0
	Vegetariano	Lentilhas com soja e cenoura	Soja	2363,0	561,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos e abóbora	-	444,0	106,0
	Carne	Arroz de carnes, frango e porco, com macedónia	-	1608,0	384,0
	Peixe	Lombos de peixe no forno, ovo ralado e batata	Crustáceos, ovo, peixe	1355,0	300,0
	Vegetariano	Caril de legumes com arroz estufado	Soja, tremçoço	2631,0	629,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão com couve	-	415,0	99,0
	Carne	Bife de frango com massa tricolor e salada mista	Glúten, soja, mostarda	1443,0	419,0
	Peixe	Calamares com arroz de coentros e salada verde	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite, mostarda, sulfitos,	1477,0	352,0
	Vegetariano	Alho francês, cenoura e cogumelos, batata e ovo	Ovo, sulfitos	1887,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com curgete	-	352,0	97,0
	Carne	Carne de porco à salsicheiro com com batata assada	Soja	2204,0	527,0
	Peixe	Bacalhau com natas, batata, cebola e bechamel	Glúten, crustáceos, peixe, leite, sulfitos, moluscos	1868,0	451,0
	Vegetariano	Rancho de vegetais, lombardo, tomate, cenoura e tofu	Glúten, soja, mostarda, tremçoço	1508,0	360,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		Gelatina	-	580	138
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão verde	-	330,0	79,0
	Carne	Frango assado, arroz de cenoura e salada	-	1755,0	419,0
	Peixe	Massada de atum em conserva, milho e salsa	Peixe	1563,0	398,0
	Vegetariano	Quiche de legumes, cenoura e espinafres	Glúten, ovo, leite, sulfitos	111,0	340,0
	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- 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.