

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	384,0	92,0
	Carne	Rolo de carne, massa e salada	Glúten, soja, mostarda, sulfitos	1986,0	475,0
	Peixe	Red fish, puré de batata e salada	Peixe, leite, sulfitos	1609,0	383,0
	Vegetariano	Alho francês e curgete, batata e ovo	Ovo	2388,0	568,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão com couve	Soja, tremçoço	506,0	121,0
	Carne	Carne de porco e frango, puré de batata, chouriço e cenoura ralada	Glúten, soja, mostarda, sulfitos	1608,0	384,0
	Peixe	Massada de peixe com coentros	Glúten, peixe, soja, mostarda	1473,0	353,0
	Vegetariano	Paella com tofu, alho francês e ervilhas	Soja	1630,0	355,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve flor	-	415,0	99,0
	Carne	Carne de porco aos cubos, arroz estufado e couve de bruxelas	-	1443,0	419,0
	Peixe	Pota, feijão verde e batata	Moluscos	1503,0	367,0
	Vegetariano	Arroz salteado com soja, cogumelos e ovo mexido	Soja, ovo, sulfitos	1887,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	576,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com curgete	-	443,0	106,0
	Carne	Perú no forno, batata assada e salada	-	18778,0	449,0
	Peixe	Bacalhau à brás e azeitonas	Glúten, crustáceos, ovo, peixe, soja, leite, mostarda,	1206,0	374,0
	Vegetariano	Lentilhas, espinafres e cogumelos		1661,0	397,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		Gelatina	-	580	138
6ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete	-	251,0	60,0
	Carne	Jardineira de novilho, cenoura e batata	-	2113,0	502,0
	Peixe	Empadão de atum (arroz) com cenoura ralada	Peixe	1574,0	376,0
	Vegetariano	Cuscus com pimentos vermelhos, curgete, alho francês e grão	Glúten, Soja, tremçoço	1628,0	390,0
	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.