

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	415,0	99,0
	Carne	Arroz de pato desfiado com chouriço e salada	Sulfitos	2177,0	520,0
	Peixe	Lombo de pescada, puré de batata e brócolos	Crustáceos, peixe, leite	1750,0	420,0
	Vegetariano	Lasanha de legumes, tomate e bechamel		1419,0	339,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Canja com arroz	-	735,0	176,0
	Carne	Lombo de porco, massa espiral e feijão verde	Glúten, soja, mostarda, sulfitos	1608,0	384,0
	Peixe	Arroz de tamboril com coentros	Peixe	1509,0	356,0
	Vegetariano	Salsichas de soja, tomate e couve	Soja	2417,0	463,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com alface	-	415,0	99,0
	Carne	Nuggets de frango com arroz de tomate, salada mista	Glúten, soja, leite, sulfitos	1443,0	419,0
	Peixe	Bacalhau espiritual, cenoura ralada	Glúten, crustáceos, peixe, soja, leite, sulfitos, moluscos	2065,0	454,0
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres, feijão verde e arroz estufado	Glúten, ovo, leite, aipo	1887,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de hortalíça	-	424,0	101,0
	Carne	Vitela fatiada, puré de batata e brócolos	Leite, Sulfitos	2086,0	499,0
	Peixe	Solha com arroz de tomate e feijão verde	Peixe	1714,0	410,0
	Vegetariano	Cassoulet de seitan, feijão branco e couve	Glúten, ovo, leite	2365,0	638,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		Pudim	Leite	415	99
6ª FEIRA	Sopa	Sopa camponesa	-	393,0	94,0
	Carne	Perna de frango assada, arroz de legumes e salada	-	1965,0	504,0
	Peixe	Pataniscas de peixe com cenoura, arroz de legumes	Crustáceos, ovo, peixe	2221,0	529,0
	Vegetariano	Tofu, curgete, alho francês, batata e ovo	Glúten, ovo, soja, leite, mostarda	1208,0	290,0
	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.