

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com brócolos	-	437,0	105,0
	Carne	Arroz de peru com bacon e chouriço, cenoura ralada	Sulfitos	2236,0	534,0
	Peixe	Filete de cavala, salada de legumes, feijão e ovo	Ovo, peixe	1758,0	420,0
	Vegetariano	Massa com molho de tomate, tofu e alho francês	Glúten, soja, mostarda	1650,0	394,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve flor	-	405,0	97,0
	Carne	Hamburguer de frango com massa espiral e cogumelos	Glúten, soja, mostarda, sulfitos	1608,0	384,0
	Peixe	Gratinado de salmão e alho francês	Glúten, peixe	2380,0	569,0
	Vegetariano	À brás de curgete, abóbora e cogumelos	Ovo, sulfitos	1300,0	315,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora	-	415,0	99,0
	Carne	Massa carbonara, salsichas e cogumelos	Glúten, soja, leite, sulfitos	1443,0	419,0
	Peixe	Pataniscas de bacalhau, arroz estufado e salada	Glúten, ovo, peixe	2215,0	529,0
	Vegetariano	Chili de soja com feijão catarino	Soja, tremçoço	1887,0	448,0
	Sobremesa	Fruta da época	Leite	576,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	251,0	60,0
	Carne	Frango no forno, arroz primavera e salada	-	1965,0	504,0
	Peixe	Arroz de peixe, salada	Peixe	1567,0	423,0
	Vegetariano	Caril de legumes, grão de bico, curgete e abóbora	Soja, tremçoço	2631,0	629,0
	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- Alpo, 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.