

**Semana de 29 e 30 abril e de 1 a 3 de maio de 2024**

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	Gluten, sulfitos, soja	218
	Prato	Jardineira de frango		673
	Dieta	Frango cozido com arroz e dalada mista		758
	Veget.	Grão, cogumelos, batata, courguete e salada mista	Sulfitos	724
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	<b>Bola de mistura</b>	Gluten	121
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abobora		162
	Prato	Lasanha de atum com salada mista	Peixe, gluten, leite, ovo	784
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida com batata, cenoura cozida e feijão verde	Peixe	618
	Veget.	<b>Rissois</b> de legumes c/ batata, cenoura, feijão frade e tomate	Guten, soja, sulfitos, ovo	762
	Sobremesa	Mousse de chocolate	leite	348
	Pão	<b>Bola de mistura</b>	Glúten	121
4ª FEIRA	Sopa	<b>Feriado</b>		
	Prato			
	Dieta			
	Veget.			
	Sobremesa			
	Pão			
5ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		166
	Prato	Saladinha de grão com <b>bacalhau (batata, cenoura e brocolos)</b>	<b>Peixe</b>	683
	Dieta	<b>Filetes peixe</b> escamudo estufado c/ batata, brócolos e cenoura	<b>Peixe</b>	526
	Veget.	<b>Crepes</b> de legumes com batata e salada mista	Gluten, soja, Leite	488
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	<b>Bola de mistura</b>	<b>Glúten</b>	121
6ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas		207
	Prato	<b>Croquetes</b> com arroz de cenoura e salada mista	Glúten, soja, sulfitos, Ovo	753
	Dieta	Perna de frango com arroz de cenoura e salada Mista		612
	Veget.	Ratatoille estufado com <b>cogumelos, arroz</b> e salada mista	Sulfitos	621
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	<b>Bola de mistura</b>	Glúten	121

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

**Aas dietas terão que ser marcadas com antecedência (até às 15 horas do dia anterior)**

**A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**