

Semana de 10 a 14 junho de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Dieta	FERIADO		
	Veget.			
	Sobremesa			
	Pão			
3ª FEIRA	Sopa	Legumes		174
	Prato	Saladinha de Atum (batata, cenoura, feijão frade e tomate)	Peixe	685
	Dieta	Filetes de peixe grelhado com batata e legumes cozidos	Peixe, glúten	723
	Veget.	Salteado de grão c/ cogumelos, cenoura, espiral e salada mista	Sulfitos	496
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
4ª FEIRA	Sopa	Feijão com couve ripada		174
	Prato	Frango corado com esparguete e legumes cozidos	Glúten	712
	Dieta	Frango corado simples com esparguete e legumes cozidos	Glúten	667
	Veget.	Empadão de soja (batata) e cenoura ralada	Soja	526
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
5ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com espinafres		169
	Prato	Pescada assada com batata assada e couves bruxelas	Peixe	560
	Dieta	Pescada cozida com batata e couves bruxelas	Peixe	587
	Veget.	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve e massa cotovelos)	Glúten	734
	Sobremesa	Gelado	Leite	148
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
6ª FEIRA	Sopa	Lombardo		171
	Prato	Arroz à valenciana c/ salada alface	Soja, sulfitos, Glúten, Crustáceos, moluscos	991
	Dieta	Arroz de carnes simples c/ salada alface		679
	Veget.	Soja estufada aos cubos c/ arroz de ervilhas	Soja	488
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	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