

DIA	PRATO	EMENTA	ALERGÉNEOS	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas		207
	Prato	Pescada à gomes de sá e couve flôr	Peixe, ovo	621
	Dieta	Pescada estufada c/ batata cozida e couve Flôr	Peixe	712
	Veget.	Feijoada de cogumelos c/ arroz e salada mista	Sulfitos	839
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com espinafres		169
	Prato	Frango à brás e salada mista	Ovo	1101
	Dieta	Frango estufado simples c/ arroz e salada mista		812
	Veget.	Jardineira de soja	Soja	745
	Sobremesa	Pudim	Leite	140
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
4ª FEIRA	Sopa	Vegetais	Aipo	170
	Prato	Empadão de atum (arroz) c/ salada alface e tomate	Peixe, ovo	784
	Dieta	Filetes pescada grelhados c/ batata cozida alface e tomate	Peixe, glúten	758
	Veget.	Favas guisadas c/ massa espiral e salada tomate e pepino	Glúten	586
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
5ª FEIRA	Sopa	Legumes		174
	Prato	Bifinhos de porco c/ cogumelos massa e salada mista	Sulfitos	629
	Dieta	Bifinhos de porco estufados simples c/ massa e salada mista	Leite	581
	Veget.	Salteado de grão c/ cogumelos, cenoura, espiral e salada	Sulfitos	496
	Sobremesa	Fruta da época		98
	Pão	Bola de mistura	Glúten	121
6ª FEIRA	Sopa	Feijão com couve	Gluten	155
	Prato	Bacalhau com natas e salada tomate e pepino	Gluten, Peixe, leite	685
	Dieta	Filetes salmão no forno simples com batata, brócolos e cenoura	Peixe	523
	Veget.	Chill vegetariano com arroz e brócolos	Soja	896
	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- 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.

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

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