

Ementa 5

| DIA | PRATO | ALMOÇO | ALERGÉNIOS | KCAL |
|----------|--------------------|---|------------------------|-------|
| 2ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Macedónia com legumes | - | 85 |
| | <i>Prato</i> | Atum com ovo e feijão-frade | Ovo, Peixe | 435 |
| | <i>Vegetariano</i> | Salada de feijão-frade, batata cenoura e feijão-verde | - | 436 |
| | <i>Salada</i> | Alface, pepino e tomate | - | 17 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época (3 variedades) ou iogurte | - | 44 |
| 3ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Nabiças com feijão-frade | - | 124 |
| | <i>Prato</i> | Arroz de aves (peru, frango, chouriço) | Glúten, Soja, Sulfitos | 335 |
| | <i>Vegetariano</i> | Arroz de lentilhas com cenoura e alho-francês e curgete | - | 371 |
| | <i>Salada</i> | Alface, couve em juliana e milho | - | 51 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época (3 variedades) | - | 44 |
| 4ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Creme de tomate com ervilhas | - | 85 |
| | <i>Prato</i> | Massada de salmão com coentros | Glúten, Peixe | 452 |
| | <i>Vegetariano</i> | Massada de feijão preto com cogumelos e coentros | Glúten, Sulfitos | 307 |
| | <i>Salada</i> | Alface, milho e tomate | - | 44 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época (3 variedades) ou fruta assada | -/- | 44/46 |
| 5ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Feijão vermelho com couve portuguesa | - | 113 |
| | <i>Prato</i> | Carne porco à Portuguesa | Sulfitos | 429 |
| | <i>Vegetariano</i> | Cogumelos com favas à Portuguesa | Sulfitos | 308 |
| | <i>Salada</i> | Alface, beterraba e pepino | - | 33 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época (3 variedades) | - | 44 |
| 6ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Creme de alho-francês com couve-flôr | - | 89 |
| | <i>Prato</i> | Pescada estufada com arroz de feijão verde | Peixe | 345 |
| | <i>Vegetariano</i> | Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda e arroz de feijão verde | - | 482 |
| | <i>Salada</i> | Couve de bruxelas, milho e tomate | - | 72 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época (3 variedades) ou aletria | -/Glúten, Leite | 44/92 |

Nota: 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.**