

DIA		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã		82
	Prato	<b>Esparguete à bolonhesa</b> c/ cenoura ralada	Glúten, Soja, Sulfitos	369
	Vegetariano	<b>Bolonhesa de soja</b> c/ cenoura ralada	Gluten, soja	439
	Sobremesa	Fruta da época		75
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ couve flor		91
	Prato	<b>Filete de escamudo no forno c/batata cozida salada</b>	Peixe, Glúten	352
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, beringela, cogumelos e lentilhas)		433
	Sobremesa	Fruta da época		75
4ª Feira	Sopa	Creme de brocolos		95
	Prato	Perna de frango tostada c/ <b>massa espiral</b> e salada	Gluten	365
	Vegetariano	<b>Lasanha</b> de alho francês e milho	Glúten	250
	Sobremesa	Fruta da época		75
5ª Feira	Sopa	Cenoura e ervilhas		85
	Prato	Arroz de <b>peixe</b> malandrinho c/ coentros e cenoura ralada	Peixe	377
	Vegetariano	Arroz de grão, <b>cogumelos</b> e courgete	sulfitos	436
	Sobremesa	<b>Gelatina</b>	sulfitos	186
6ª Feira	Sopa	Sopa de grelos		92
	Prato	Cubinhos de porco estufados c/ervilha,cenoura,e macarronete	Glúten	434
	Vegetariano	estufadinho c/ cenoura, abóbora, couve e <b>macarronete</b>	Glúten	313
	Sobremesa	Fruta da época		89

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**