

DIA		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes		120
	Prato	<b>Arroz de atum c/salada de alface,milho,tomate</b>	peixe	530
	Vegetariano	legumes estufados em tomate c/ arroz e salada		366
	Sobremesa	Fruta da época		75
3ª Feira	Sopa	Juliana		91
	Prato	<b>Pá de porco estufada c/ massa espiral e salada</b>	Gluten, soja, sulfitos	360
	Vegetariano	<b>Lasanha</b> Vegetariana (alho Francês, espinafres e cenoura) salada tomate	Glúten	269
	Sobremesa	Fruta da época		75
4ª Feira	Sopa	alho francês		94
	Prato	<b>Calamares</b> c/ arroz de feijão,cenoura e beterraba ralada	moluscos, gluten, ovo	495
	Vegetariano	<b>Chili de soja e cenoura beterraba ralada</b>	soja	631
	Sobremesa	Iogurte de aromas / ou fruta da época	leite	89/75
5ª Feira	Sopa	Camponesa		112
	Prato	Perna de peru assada c/laranja e <b>esparguete</b> e salada	Glúten	393
	Vegetariano	Estufadinho de legumes c/ <b>esparguete</b> e salada		345
	Sobremesa	fruta da época		75
6ª Feira	Sopa	Espinafres		84
	Prato	Salada de pescada c/batata,cenoura,ervilha,milho, <b>ovo</b>	Peixe, Ovo	383
	Vegetariano	Salada de batata,cenoura,ervilha,milho,brocolos e <b>ovo</b>	ono	380
	Sobremesa	Gelado /ou/ fruta da época		75

**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 rijas, <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.**