



## EMENTA SEMANAL 2 a 6 de setembro de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura e alho francês	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Almondugas de tomatada com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura (1a14)</b>	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	<b>DIETA</b>	Esparguete de peru e legumes (cenoura, alho francês e courgette) (1,3)	750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas de tomatada com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,6)	626	150	3	0	24	2	7	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa primavera	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	<b>PRATO</b>	<b>Pescada no forno com batata, cenoura, abóbora e feijão verde cozido (4)</b>	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>DIETA</b>	Pescada no forno com batata, cenoura, abóbora e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de feijão branco com batata, cenoura, abóbora e feijão verde	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Caldo verde	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango na púcara com arroz branco e salada de alface frisada, alface roxa e cenoura (12)</b>	587	140	4	1	15	0,9659	1,4	11	0
	<b>DIETA</b>	Arroz de frango simples com salada de alface frisada, alface roxa e cenoura	532	127	4	0	14	1	2	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Caril de grão com arroz branco e salada de alface frisada, alface roxa e cenoura	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Espinafres	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Massinha de peixe (tamboril, salmão e redfish) e delícias do mar com salada de alface, tomate e pepino (1a14)</b>	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	<b>DIETA</b>	Massinha de peixe simples (tamboril e redfish) com salada de alface (1,3,4)	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Massada de favas e legumes (cenoura, brócolos e couve flor) (1,3)	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época ou doce (1,3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de legumes com feijão branco	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	<b>PRATO</b>	<b>Roti de peru assado com salteado de massa <i>penne</i> e legumes (cenoura, milho, feijão verde) (1,3)</b>	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	<b>DIETA</b>	Roti de peru assado ao natural com massa <i>penne</i> e puré de legumes (cenoura e courgette) (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Salteado de ervilhas, cenoura, milho e seitan com massa <i>penne</i> (1,3)	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alérgenos:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



CASCAIS  
EDU

## EMENTA SEMANAL 9 a 13 de setembro



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

		Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de couve flor		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Perna de peru no forno com molho de agri-doce e ananás, esparguete e salada de alface, cenoura e tomate (1,3,10)</b>		602	144	8	1	12	1	3	6	0
	<b>DIETA</b>	Perna de peru no forno com esparguete e salada de alface e tomate (1,3)		602	144	8	1	12	1	3	6	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de favas com esparguete, cenoura, couve flor e brócolos cozidos (1,3)		485	116	4	1	12	1	2	6	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde		188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Maruca no forno com arroz de tomate e salada de alface, tomate e pepino (4)</b>		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>DIETA</b>	Maruca no forno ao natural com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino (4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada vegetariana (tofu, cenoura, lombardo, feijão) com arroz branco (6)		602	144	8	1	12	1	3	6	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de ervilhas		350	84	1	0	15	2	3	3	0
	<b>PRATO</b>	<b>Bife de frango ao alinho com massa tricolor, cenoura, brócolos e feijão verde cozido (1,3,12)</b>		1030,8	246,4	11,5	2,3	25,6	1,4	2,0	12,9	0,1
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com molho de cogumelos, massa tricolor e feijão verde cozido (1,3)		630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Seitan ao alinho com massa tricolor, cenoura, brócolos e feijão verde cozido (1,3)		500	120	3	1	15	2	7	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de nabiças		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Filetes de pescada em cama de alho francês com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)</b>		486	116	5	1	8	2	2	9	0
	<b>DIETA</b>	Filetes de pescada no forno simples com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)		460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de cogumelos, feijão branco, cenoura, courgette e couve flor cozida		690	165	9	1	12	3	5	9	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de <i>courgette</i> e coentros		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Carne de porco à portuguesa com salada de alface, cenoura e milho (12)</b>		880	210	9	2	17	1	1	14	0
	<b>DIETA</b>	Carne de vaca estufada simples com cubos de cenoura, batata assada e salada de alface e cenoura		563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Ervilhas estufadas com cenoura, brócolos, batata assada e salada de alface, tomate e pepino		496	118	9	4	u	2	1	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		197	47	0	0	10	10	2	1	0,0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremeço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



## EMENTA SEMANAL 16 a 20 de setembro de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de brócolos	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Hambúrguer de vaca no forno com massa <i>farfalle</i> e salada de alface, tomate e beterraba (1a14)</b>	989,6	236,5	6,0	1,3	31,0	1,3	7,9	13,8	0,2
	<b>DIETA</b>	Hambúrguer de vaca grelhado com massa <i>farfalle</i> e salada de alface, tomate e beterraba (1a14)	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Macarronada de grão, cenoura e feijão verde (1,3)	421	101	4	1	12	1	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de nabo com cubos de cenoura	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Solha no forno com ovo, batata, abóbora e espinafres salteados (3,4)</b>	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	<b>DIETA</b>	Solha no forno com batata, abóbora e espinafres cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Guisado de feijão branco com batata, alho francês, abóbora e espinafres salteados	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de couve portuguesa	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango estufado com cogumelos, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate (12)</b>	992	237	11	3	25	2	2	10	1
	<b>DIETA</b>	Frango estufado simples com cogumelos, arroz branco e salada de alface	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas estufadas com cogumelos, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura com lentilhas	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	<b>PRATO</b>	<b>Bacalhau no forno com batata, grelos e broa (1,3,4)</b>	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	<b>DIETA</b>	Bacalhau cozida com batata, cenoura e grelos cozidos 84)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de feijão preto com batata, grelos e cenoura	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época ou doce (1,3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de grelos	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	<b>PRATO</b>	<b>Rojões de peru com esparguete salteado com legumes (cenoura, brócolos, feijão verde) (1,3)</b>	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	<b>DIETA</b>	Rojões de peru ao natural com esparguete e puré de cenoura e brócolos (1,3)	424	103	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Massinha de favas com cenoura, brócolos e feijão verde (1,3)	685	164	9	2	15	2	2	6	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

**ELABORADO** Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



## EMENTA SEMANAL 23 a 27 de setembro de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Abóbora e salsa	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Feijoada de frango (frango e feijão) com arroz de cenoura e lombardo cozido</b>	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	Arroz de frango simples com cenoura, lombardo e coentros	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de feijão manteiga com arroz de cenoura e lombardo cozido (6)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Lombardo com feijão manteiga	350	84	1	0	15	2	3	3	0
	<b>PRATO</b>	<b>Pescada à Zé do Pipo com salada de alface, cenoura e tomate (1,3,4,7,12)</b>	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	<b>DIETA</b>	Pescada no forno ao natural com molho de cenoura e tomate, batata e couve flor cozida (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de lentilhas com cenoura e alho francês (6)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Chuchu e cenoura	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e pepino (1,3,6,7,12)</b>	587	140	4	1	15	0,9659	1,4	11	0
	<b>DIETA</b>	Picadinho de vaca estufado simples com cenoura, esparguete e salada (1,3)	532	127	4	0	14	1	2	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface, tomate e pepino (1,3,6,7,12)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Couve coração	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Redfish no forno com cenoura, alho francês e arroz de grelos (4)</b>	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	<b>DIETA</b>	Redfish no forno com arroz de cenoura e grelos cozidos (4)	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de cogumelos, ervilhas, cenoura e alho francês	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de couve flor	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Pá de porco no forno com puré de batata e salada de alface, cenoura e couve roxa (7,12)</b>	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	<b>DIETA</b>	Cubos de frango estufados simples com batata, cenoura, courgette e feijão verde cozidos	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Alho francês à brás (alho francês, cebola, batata palha, cenoura, courgette)	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

**ELABORADO** Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



## EMENTA SEMANAL 30 de setembro a 4 de outubro de 2024



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de legumes com coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Arroz de pato simples com cenoura, alho francês e espinafres salteados</b>	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	<b>DIETA</b>	Arroz de pato simples com cenoura e espinafres cozidos	750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de cogumelos e feijão branco com cenoura, alho francês e espinafres	626	150	3	0	24	2	7	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de alface	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Salada russa de abrótea (abrótea, ovo, batata, cenoura, ervilha, feijão verde) (3,4,12)</b>	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	<b>DIETA</b>	Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada russa de tofu (pescada, ovo, batata, cenoura, ervilha, feijão verde) (6)	585	140	6	1	15	1	2	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião com grão	350	84	1	0	15	2	3	3	0
	<b>PRATO</b>	<b>Cubos de porco estufados com cogumelos, esparguete e salada de alface, tomate e beterraba (1,3)</b>	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	<b>DIETA</b>	Perna de peru no forno com esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba (1,3)	693,2	165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Tomatada de cogumelos, grão e cenoura com esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba (1,3)	513	123	4	1	17	2	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa juliana	222,9	53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Filetes de panga no forno com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)</b>	556	133	9	2	7	1	1	8	0
	<b>DIETA</b>	Filetes de panga no forno com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu gratinado com batata, cenoura, couve flor e brócolos (6)	295	70	4	1	6	2	2	2	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época ou doce	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Macedónia de legumes	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino (3,12)</b>	739	177	6	1	26	2	2	5	0
	<b>DIETA</b>	Frango estufado simples com arroz de hortelã e salada de alface	633	151	11	3	5	0	1	13	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Risotto de favas e cenoura com salada de alface, cenoura e pepino (6)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**