

ementa maio

			info nutricional				símbolos			
07/mai			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa Legumes Inverno	37,35	1	2,06	3,86	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bife de Peru c/ Mostarda	195,08	21,04	10,55	4,41				
	Guarnição	Arroz Branco	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	Legumes	Brócolos	24,6	1,86	0,06	3,24	✓	✓	✓	
	Dieta	Bife Frango Grelhado	146,35	32,72	1,63	0		✓	✓	
	Guarnição Dieta	Massa s/ Glúten	189,75	3,03	0,44	43,45	✓	✓	✓	
	Sobremesa	Maçã / Pera	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	
08/mai			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Canja de Galinha	74,5	5,45	2,04	8,45		✓		
	Prato Principal	Penne Atum c/ Azeitonas	375,01	18,83	13,44	42,96		✓		✓
	Guarnição	incluído	0	0	0	0		✓	✓	
	Legumes	Salada Alface	1,79	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓	
	Dieta	Pescada ao Vapor	87,76	15,12	3,04	0		✓	✓	
	Guarnição Dieta	Arroz Branco	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	Sobremesa	logurte	60	5,25	1,88	5,5	✓		✓	
09/mai			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros	53,08	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Hamburguer de Vitela	203,18	26,78	10,41	0,48		✓		
	Guarnição	Arroz de Cenoura	173,45	3,26	1,61	35,42	✓	✓	✓	
	Legumes	Salada de Alface e Milho	14,25	0,53	0,37	1,87	✓	✓	✓	
	Dieta	Bife de Peru	65,69	14,59	0,81	0		✓	✓	
	Guarnição Dieta	Batata Cozida	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	
	Sobremesa	Maçã / Pera	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	
10/mai			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Grão	141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá c/ Batata Doce	209,06	14,02	7,69	20,57		✓	✓	✓
	Guarnição	incluído	0	0	0	0		✓	✓	
	Legumes	Salada Tomate	4,78	0,2	0,08	0,88	✓	✓	✓	
	Dieta	Perca Cozida	72,8	15,51	0,74	0		✓	✓	
	Guarnição Dieta	Arroz Branco	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	Sobremesa	logurte	60	5,25	1,88	5,5	✓		✓	
11/mai			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Espinafres	47,9	2,18	2,83	3,46	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Strogonoff de Frango	103,3	15,43	3,6	2,11		✓		✓
	Guarnição	Arroz Branco	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	Legumes	Cenoura Ralada	5,81	0,18	0	1,32	✓	✓	✓	
	Dieta	Pernas de Frango Assadas ao Natural	351,14	75,25	5,49	0		✓	✓	
	Guarnição Dieta	Noodles de Arroz	146,94	2,9	0,41	33,21	✓	✓	✓	
	Sobremesa	Maçã / Pera	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	