

Ementa setembro liceu

		info nutricional						símbolos					
		31/ago		Contém os seguintes alergénios:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa									✓	✓	✓	✓
	Prato Principal										✓	✓	✓
	Guarnição										✓	✓	✓
	Legumes										✓	✓	✓
	Dieta										✓	✓	✓
	Guarnição Dieta										✓	✓	✓
	Prato Vegetariano									✓	✓	✓	✓
Sobremesa										✓	✓	✓	✓
Terça	Sopa									✓	✓	✓	✓
	Prato Principal										✓	✓	✓
	Guarnição										✓	✓	✓
	Legumes										✓	✓	✓
	Dieta										✓	✓	✓
	Guarnição Dieta										✓	✓	✓
	Prato Vegetariano									✓	✓	✓	✓
Sobremesa										✓	✓	✓	✓
Quarta	Sopa									✓	✓	✓	✓
	Prato Principal										✓	✓	✓
	Guarnição										✓	✓	✓
	Legumes										✓	✓	✓
	Dieta										✓	✓	✓
	Guarnição Dieta										✓	✓	✓
	Prato Vegetariano									✓	✓	✓	✓
Sobremesa										✓	✓	✓	✓
Quinta	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho				69	5,05	1,01	9,80	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Massinha de Peixe	2	5		315	20,38	12,24	29,67		✓		✓
	Guarnição	Incluído				0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	✓
	Legumes	Feijão Verde Cozido				17	1,27	0,20	2,53			✓	✓
	Dieta	Perca Cozida		5		73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	✓
	Guarnição Dieta	Batatas Cozida				116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	✓
	Prato Vegetariano	Ervilhas c/ Ovos Cozidos		3		197	18,15	8,85	11,25	✓	✓	✓	✓
Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	✓	
Sexta	Sopa	Sopa de Curgete				63	2,22	4,55	3,36	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Jardineira				238	27,78	5,85	18,25		✓	✓	✓
	Guarnição	Incluído				0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	✓
	Legumes	Salada de Alface e Milho				14	0,53	0,37	1,87	✓	✓	✓	✓
	Dieta	Pernas de Frango Assadas ao Natural				351	75,25	5,49	0,00		✓	✓	✓
	Guarnição Dieta	Noodles de Arroz				147	2,90	0,41	33,21		✓	✓	✓
	Prato Vegetariano	Eggmuffin	1	2	3	7	459	29,02	17,60	45,12	✓		✓
Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	✓	

As opções vegetariana e dieta estão diariamente disponíveis mediante reserva.

Os alergénios acima mencionados referem-se a:

- 1)Leite, 2) Glúten, 3) Ovo, 4) Crustáceos, 5) Peixe, 6) Amendoim, 7) Soja, 8) Frutos de Casca Rija, 9) Aipo, 10) Mostarda, 11) Sésamo, 12) Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13) Tremçoço, 14) Moluscos