



Ementa setembro liceu

				info nutricional				símbolos					
		07/set		Contém os seguintes alerígenos:		VE	Prot (gr. Lip (gr) HC (gr)		veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Segunda	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros				84	1,29	6,03	6,30	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bifes de Peru com Natas			7	103	15,08	4,25	0,99		✓		
	Guarnição	Massa Cozida		2		198	6,59	0,82	39,67		✓		
	Legumes	Cenoura e Ervilhas				67	4,29	2,57	6,74		✓		
	Dieta	Bife Frango Grelhado				146	32,72	1,63	0,00		✓		
	Guarnição Dieta	Arroz Branco				140	2,75	0,22	30,76		✓		
	Prato Vegetariano	Hamburguer Vegetariano		2		154	10,35	8,85	5,03	✓	✓		✓
Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05		✓			
Terça	Sopa	Sopa de Feijão Branco				97	5,82	2,31	12,90	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Penne Atum c/ Azeitonas		2	5	375	18,83	13,44	42,96		✓		
	Guarnição	Incluído				0	0,00	0,00	0,00		✓		
	Legumes	Salada Grega Fresca		1		51	1,41	4,34	1,61			✓	
	Dieta	Pescada ao Vapor			5	88	15,12	3,04	0,00		✓		
	Guarnição Dieta	Batatas Cozidas				116	3,25	0,00	24,96		✓		
	Prato Vegetariano	Noodles Chineses c/ Ovo		2	7	641	25,81	13,55	96,64	✓	✓		✓
Sobremesa	Arroz Doce		1	3	133	4,25	2,26	23,97			✓		
Quarta	Sopa	Canja de Galinha		2		75	5,45	2,04	8,45		✓		
	Prato Principal	Frango Guisado		2		250	36,87	7,18	8,89		✓		
	Guarnição	Arroz Branco				140	2,75	0,22	30,76		✓		
	Legumes	Salada Alface				2	0,27	0,03	0,12		✓		
	Dieta	Bife de Peru				66	14,59	0,81	0,00		✓		
	Guarnição Dieta	Massa s/ Glúten				190	3,03	0,44	43,45		✓		
	Prato Vegetariano	Cassoulet Vegetariano		2		155	8,17	3,59	22,37	✓	✓		✓
Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05		✓			
Quinta	Sopa	Sopa de Grão				130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bacalhau c/ Natas		1	2	276	16,92	10,11	29,26		✓		
	Guarnição	Incluído				0	0,00	0,00	0,00		✓		
	Legumes	Salada Tomate				5	0,20	0,08	0,88		✓		
	Dieta	Perca Cozida			5	73	15,51	0,74	0,00		✓		
	Guarnição Dieta	Batatas Cozidas				116	3,25	0,00	24,96		✓		
	Prato Vegetariano	Fuzilli à Checa		1	2	456	19,17	20,44	49,65	✓	✓		✓
Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05		✓			
Sexta	Sopa	Sopa Legumes				14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Hamburguer de Vitela		2	7	203	26,78	10,41	0,48		✓		
	Guarnição	Arroz de Ervilhas				180	4,15	1,69	35,97		✓		
	Legumes	Salada Alface				2	0,27	0,03	0,12		✓		
	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	Pizza Margarita		1	2	261	10,56	11,36	28,42	✓	✓		✓
Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05		✓			

As opções vegetariana e dieta estão diariamente disponíveis mediante reserva.

Os alerígenos 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) Tremoço, 14) Moluscos