

- D E U T S C H E
- S C H U L E
- L I S S A B O N

Escola Alemã de Lisboa



## Ementa setembro

		info nutricional				símbolos				
		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
<b>14/set</b> Contém os seguintes alérgenos:										
<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Abóbora	33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	
	<b>Prato Principal</b>	Chilli de Peru	181	24,68	4,32	9,98	✓	✓	✓	
	<b>Guarnição</b>	Arroz Branco	140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	<b>Legumes</b>	Couve Flor Cozida	19	1,74	0,54	1,26	✓	✓	✓	
	<b>Dieta</b>	Bife Frango Grelhado	146	32,72	1,63	0,00	✓	✓	✓	
	<b>Guarnição Dieta</b>	Arroz Branco	140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	<b>Prato Vegetariano</b>	Caril de Grão com Abóbora	274	10,88	10,18	28,97	✓	✓	✓	
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça	98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓		
<b>15/set</b> Contém os seguintes alérgenos:										
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Couve Flor e Coentros	53	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓	
	<b>Prato Principal</b>	Lasanha de Peixe	1 2 5 8 9 12	437	24,84	13,53	53,76	✓	✓	✓
	<b>Guarnição</b>	Couscous	0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	
	<b>Legumes</b>	Salada Tomate	5	0,20	0,08	0,88	✓	✓	✓	
	<b>Dieta</b>	Pescada ao Vapor	5 12	88	15,12	3,04	0,00	✓	✓	
	<b>Guarnição Dieta</b>	Batatas Cozida	116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓	
	<b>Prato Vegetariano</b>	Moussaka c/ Feijão e Tofu	1 2 7 8 9 14	206	10,76	10,56	16,88	✓	✓	✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça	98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓		
<b>16/set</b> Contém os seguintes alérgenos:										
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa Legumes	14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	
	<b>Prato Principal</b>	Strogonoff de Frango	2 7 9 14	103	15,43	3,60	2,11	✓	✓	
	<b>Guarnição</b>	Arroz Branco	140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	<b>Legumes</b>	Salada Alface	2	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓	
	<b>Dieta</b>	Bife de Peru	66	14,59	0,81	0,00	✓	✓	✓	
	<b>Guarnição Dieta</b>	Noodles de Arroz	147	2,90	0,41	33,21	✓	✓	✓	
	<b>Prato Vegetariano</b>	Couscous c/ Legumes Assados	1 2 7 8 9 14	321	10,74	12,17	44,55	✓	✓	✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça	98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓		
<b>17/set</b> Contém os seguintes alérgenos:										
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Lentilhas	60	3,06	2,08	6,80	✓	✓	✓	
	<b>Prato Principal</b>	Pizza de Atum e Ovo	1 2 3 5 8 9 10 12	319	18,10	13,40	30,32	✓	✓	
	<b>Guarnição</b>	Incluído	0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	
	<b>Legumes</b>	Legumes Gregos	27	0,71	2,06	1,42	✓	✓	✓	
	<b>Dieta</b>	Perca Cozida	5 12	73	15,51	0,74	0,00	✓	✓	
	<b>Guarnição Dieta</b>	Batatas Cozida	116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	✓	
	<b>Prato Vegetariano</b>	Eggmuffin	1 2 3 7 8 9 10 14	459	29,02	17,60	45,12	✓	✓	✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça	98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓		
<b>18/set</b> Contém os seguintes alérgenos:										
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Curgete	63	2,22	4,55	3,36	✓	✓	✓	
	<b>Prato Principal</b>	Penne Frango Manj.	2 9	478	23,41	13,37	63,91	✓	✓	
	<b>Guarnição</b>	Incluído	0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	✓	
	<b>Legumes</b>	Cenoura Ralada	6	0,18	0,00	1,32	✓	✓	✓	
	<b>Dieta</b>	Pernas de Frango Assadas ao Natural	351	75,25	5,49	0,00	✓	✓	✓	
	<b>Guarnição Dieta</b>	Massa s/ Glúten	190	3,03	0,44	43,45	✓	✓	✓	
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de Quinoa c/ Abóbora Assada	1 2 8 9	267	7,97	7,47	37,03	✓	✓	
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça	98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓		

As opções vegetariana e dieta estão diariamente disponíveis mediante reserva.

Os alérgenos 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