



## Ementa setembro

		info nutricional				símbolos					
		Contém os seguintes alerzénios:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
<b>Segunda</b>	21/set										
	<b>Sopa</b>	Sopa de Cenoura c/ Coentros			84	1,29	6,03	6,30	✓	✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Penne de Pato c/ Brócolos	1 2 8 9		551	29,59	18,39	63,15			✓
	<b>Guarnição</b>	Incluído			0	0,00	0,00	0,00		✓	
	<b>Legumes</b>	Salada Tomate			5	0,20	0,08	0,88		✓	
	<b>Dieta</b>	Bife Frango Grelhado			146	32,72	1,63	0,00		✓	
	<b>Guarnição Dieta</b>	Massa s/ Glúten			190	3,03	0,44	43,45		✓	
	<b>Prato Vegetariano</b>	Fuzilli Bolonhesa Legumes c/ Leguminosa	1 2 3 8 9 10		328	10,81	9,75	49,63	✓		
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓		
<b>Terça</b>	22/set										
	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Branco			97	5,82	2,31	12,90		✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Meia Desfeita			377	25,62	15,83	32,27		✓	
	<b>Guarnição</b>	Incluído			0	0,00	0,00	0,00		✓	
	<b>Legumes</b>	Abóbora Assada			12	0,18	0,79	1,02		✓	
	<b>Dieta</b>	Pescada ao Vapor			88	15,12	3,04	0,00		✓	
	<b>Guarnição Dieta</b>	Batatas Cozida			116	3,25	0,00	24,96		✓	
	<b>Prato Vegetariano</b>	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate			360	14,96	20,12	28,52		✓	
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓		
<b>Quarta</b>	23/set										
	<b>Sopa</b>	Sopa de Abóbora			33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Lasanha de Frango			478	26,36	15,48	57,35			
	<b>Guarnição</b>	Incluído			0	0,00	0,00	0,00		✓	
	<b>Legumes</b>	Salada Grega Fresca			51	1,41	4,34	1,61		✓	
	<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>	Tofu c/ Broa e Coentros			320	13,96	15,50	30,35	✓		✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓		
<b>Quinta</b>	24/set										
	<b>Sopa</b>	Sopa Legumes			14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Medalhões de Pescada	5 12 7 14		109	15,64	4,55	1,36		✓	
	<b>Guarnição</b>	Batatas Cozida			116	3,25	0,00	24,96		✓	
	<b>Legumes</b>	Brócolos			25	1,86	0,06	3,24		✓	
	<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>	Lasanha de Espinafres e Requeijão	1 2 3 8 9 10		428	18,44	26,91	32,50	✓		✓
<b>Sobremesa</b>	Mousse de Manga	7 14		91	2,98	2,12	14,48		✓		
<b>Sexta</b>	25/set										
	<b>Sopa</b>	Canja de Galinha	2 9		75	5,45	2,04	8,45		✓	
	<b>Prato Principal</b>	Bolonhesa de Novilho			44	1,10	2,89	3,21		✓	
	<b>Guarnição</b>	Massa Cozida	2 9		198	6,59	0,82	39,67		✓	
	<b>Legumes</b>	Feijão Verde Cozido			17	1,27	0,20	2,53		✓	
	<b>Dieta</b>	Pernas de Frango Assadas ao Natural			351	75,25	5,49	0,00		✓	
	<b>Guarnição Dieta</b>	Noodles de Arroz			147	2,90	0,41	33,21		✓	
	<b>Prato Vegetariano</b>	Pad Thai	7 14		284	7,45	6,82	50,01	✓		✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓		

As opções vegetariana e dieta estão diariamente disponíveis mediante reserva.

Os alerzénios 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) Tremeço, 14) Moluscos