



Ementa setembro

info nutricional

símbolos

| | | Contém os seguintes alergénios: | | | | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | Sem lactose | Sem Glúten | Receita Go Natural |
|---------|--------------------------|-------------------------------------|---------|-----------|-----|-------|-----------|----------|---------|-----|-------------|------------|--------------------|
| Segunda | Sopa | Sopa de Abóbora | | | | 33 | 0,46 | 2,33 | 2,55 | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | Prato Principal | Carbonara | 1 2 3 7 | 8 9 10 14 | 328 | 18,01 | 8,53 | 42,69 | | | | ✓ | |
| | Guarnição | Incluído | | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | ✓ | ✓ | | |
| | Legumes | Brócolos | | | 25 | 1,86 | 0,06 | 3,24 | | ✓ | ✓ | | |
| | Dieta | Bife Frango Grelhado | | | 146 | 32,72 | 1,63 | 0,00 | | ✓ | ✓ | | |
| | Guarnição Dieta | Massa s/ Glúten | | | 190 | 3,03 | 0,44 | 43,45 | | ✓ | ✓ | | |
| | Prato Vegetariano | Couscous c/ Legumes Assados | 1 2 | 8 9 | 321 | 10,74 | 12,17 | 44,55 | ✓ | | | ✓ | |
| | Sobremesa | Fruta à Peça | | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | | |
| Terça | Sopa | Sopa de Lentilhas | | | | 60 | 3,06 | 2,08 | 6,80 | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | Prato Principal | Arroz de Atum | 5 | 12 | 276 | 16,06 | 13,80 | 20,61 | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | Guarnição | Incluído | | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | ✓ | ✓ | | |
| | Legumes | Salada Alface | | | 2 | 0,27 | 0,03 | 0,12 | | ✓ | ✓ | | |
| | Dieta | Pescada ao Vapor | 5 | 12 | 88 | 15,12 | 3,04 | 0,00 | | ✓ | ✓ | | |
| | Guarnição Dieta | Batatas Cozida | | | 116 | 3,25 | 0,00 | 24,96 | | ✓ | ✓ | | |
| | Prato Vegetariano | Noodles Chineses c/ Ovo | 2 3 7 | 9 10 14 | 641 | 25,81 | 13,55 | 96,64 | ✓ | ✓ | | ✓ | |
| | Sobremesa | Fruta à Peça | | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | | |
| Quarta | Sopa | Sopa de Feijão Branco | | | | 97 | 5,82 | 2,31 | 12,90 | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | Prato Principal | Pizza Camponesa | 1 2 7 | 8 9 14 | 256 | 13,98 | 8,36 | 30,57 | | | | | |
| | Guarnição | Incluído | | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | ✓ | ✓ | | |
| | Legumes | Salada Tomate | | | 5 | 0,20 | 0,08 | 0,88 | | ✓ | ✓ | | |
| | Dieta | Bife de Peru | | | 66 | 14,59 | 0,81 | 0,00 | | ✓ | ✓ | | |
| | Guarnição Dieta | Noodles de Arroz | | | 147 | 2,90 | 0,41 | 33,21 | | ✓ | ✓ | | |
| | Prato Vegetariano | Fuzilli à Checa | 1 2 | 8 9 | 456 | 19,17 | 20,44 | 49,65 | ✓ | | | ✓ | |
| | Sobremesa | Fruta à Peça | | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | | |
| Quinta | Sopa | Sopa de Curgete | | | | 63 | 2,22 | 4,55 | 3,36 | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | Prato Principal | Massinha de Peixe | 2 5 | 9 12 | 315 | 20,38 | 12,24 | 29,67 | | ✓ | ✓ | | |
| | Guarnição | Incluído | | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | ✓ | ✓ | | |
| | Legumes | Salada de Alface e Milho | | | 14 | 0,53 | 0,37 | 1,87 | | ✓ | ✓ | | |
| | Dieta | Perca Cozida | 5 | 12 | 73 | 15,51 | 0,74 | 0,00 | | ✓ | ✓ | | |
| | Guarnição Dieta | Batatas Cozida | | | 116 | 3,25 | 0,00 | 24,96 | | ✓ | ✓ | | |
| | Prato Vegetariano | Lasanha de Legumes | 1 2 3 | 8 9 10 | 262 | 11,79 | 12,48 | 28,14 | ✓ | | | ✓ | |
| | Sobremesa | Fruta à Peça | | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | | |
| Sexta | Sopa | Sopa Legumes | | | | 14 | 0,90 | 0,50 | 1,49 | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | Prato Principal | Rolo de Peru | 1 2 7 | 8 9 14 | 122 | 18,24 | 1,97 | 7,53 | | | | | |
| | Guarnição | Salada de Batata Alemã | | | 563 | 24,35 | 6,69 | 98,13 | | ✓ | ✓ | | |
| | Legumes | Cenoura Ralada | | | 6 | 0,18 | 0,00 | 1,32 | | ✓ | ✓ | | |
| | 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 | Hamburguer Vegetariano | 2 | 9 | 154 | 10,35 | 8,85 | 5,03 | ✓ | ✓ | | ✓ | |
| | 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) Tremoço, 14) Moluscos