

## Ementa setembro

info nutricional

símbolos

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