

Ementa setembro

info nutricional

símbolos

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