

Ementa setembro

info nutricional

símbolos

		28/set				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					328	18,01	8,53	42,69				✓	
	Guarnição	Incluído	8 9 10	14					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						321	10,74	12,17	44,55	✓			✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça	8 9						98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
		29/set				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Lentilhas							60	3,06	2,08	6,80	✓	✓	✓	✓	
	Prato Principal	Arroz de Atum	5						276	16,06	13,80	20,61		✓	✓	✓	
	Guarnição	Incluído	12						0	0,00	0,00	0,00		✓	✓		
	Legumes	Salada Alface							2	0,27	0,03	0,12		✓	✓		
	Dieta	Pescada ao Vapor	5						88	15,12	3,04	0,00		✓	✓		
	Guarnição Dieta	Batatas Cozida	12						116	3,25	0,00	24,96		✓	✓		
	Prato Vegetariano	Noodles Chineses c/ Ovo	2 3	7					641	25,81	13,55	96,64	✓	✓		✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça	9 10	14					98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
		30/set				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Feijão Branco							97	5,82	2,31	12,90	✓	✓	✓	✓	
	Prato Principal	Pizza Camponesa	1 2	7					256	13,98	8,36	30,57					
	Guarnição	Incluído	8 9	14					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						456	19,17	20,44	49,65	✓			✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça	8 9						98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
		01/out				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Curgete							63	2,22	4,55	3,36	✓	✓	✓	✓	
	Prato Principal	Massinha de Peixe	2	5					315	20,38	12,24	29,67		✓			
	Guarnição	Incluído	9	12					0	0,00	0,00	0,00		✓	✓		
	Legumes	Salada de Alface e Milho							14	0,53	0,37	1,87		✓	✓		
	Dieta	Perca Cozida	5						73	15,51	0,74	0,00		✓	✓		
	Guarnição Dieta	Batatas Cozida	12						116	3,25	0,00	24,96		✓	✓		
	Prato Vegetariano	Lasanha de Legumes	1 2 3						262	11,79	12,48	28,14	✓			✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça	8 9 10						98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
		02/out				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa Legumes							14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓	
	Prato Principal	Rolo de Peru	1 2	7					122	18,24	1,97	7,53					
	Guarnição	Salada de Batata Alemã	8 9	14					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						154	10,35	8,85	5,03	✓	✓		✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça	9						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) Tremeço, 14) Moluscos