

## Ementa Abril

		info nutricional				símbolos						
		Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Segunda	Sopa	Dia da Liberdade										
	Prato Principal											
	Guarnição											
	Legumes											
	Dieta											
	Guarnição Dieta											
	Prato Vegetariano											
Sobremesa												
Terça	Sopa	Sopa Legumes			14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Massinha de Peixe	2	5	315	20,38	12,24	29,67		✓		✓
	Guarnição	Incluído			0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Legumes	Salada Alfaca			2	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	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	Hamburguer Vegetariano	2		127	11,43	4,23	8,10	✓	✓		✓
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
Quarta	Sopa	Sopa de Brócolos			75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Arroz de Pato		7	271	13,42	6,03	39,52		✓	✓	
	Guarnição	Incluído			0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Legumes	Cenoura Assada			42	0,36	3,40	2,54		✓	✓	
	Dieta	Bife de Peru			66	14,59	0,81	0,00		✓	✓	
	Guarnição Dieta	Massa s/ Glúten			190	3,03	0,44	43,45		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Pad Thai		12	7	284	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
Quinta	Sopa	Sopa de Feijão Verde			41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Penne Atum c/ Azeitonas	2	5	375	18,83	13,44	42,96		✓		✓
	Guarnição	Incluído		13	0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Legumes	Salada de Alfaca e Milho			14	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	Dieta	Corvina Cozida		5	73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	
	Guarnição Dieta	Batatas Cozida			116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Pizza Margarita	1	2	261	10,56	11,36	28,42	✓			
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
Sexta	Sopa	Sopa de Curgete			50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Rolo de Peru	1	2	131	20,52	2,07	7,33				
	Guarnição	Puré de Batata			108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Legumes	Rotkohl			29	0,72	0,12	5,04		✓	✓	
	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	Salada de Quinoa c/ Abóbora Assada	1	2	299	11,35	8,06	43,60	✓			✓
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

Menu para o Jardim de infância e Primária

Plano Snacks - semana 2

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) Tremeço, 14) Moluscos