

Ementa Maio

info nutricional

símbolos

02/mai		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Segunda	Sopa	Sopa Legumes		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bifes de Peru com Natas	7 14	143	23,89	4,74	0,99		✓	✓	
	Guarnição	Salada de Batata Alemã		142	5,95	1,78	24,72		✓	✓	
	Legumes	Puré de Cenoura	1 8	36	0,63	2,76	2,23			✓	
	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		224	10,42	10,24	22,56	✓	✓	✓	✓
Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

03/mai		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Canja de Galinha	2 9	60	4,36	1,63	6,76		✓	
	Prato Principal	Bacalhau Broa	2 3 5 7 9 10 12 14	351	24,42	12,18	35,32		✓	
	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	Fusilli à Checa	1 2 8 9	455	19,13	20,43	49,51	✓		
Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

04/mai		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Quarta	Sopa	Sopa de Brócolos		75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Almôndegas de Vitela	2 9	222	14,70	16,34	3,06		✓		
	Guarnição	Arroz de Cenoura		173	3,26	1,61	35,42		✓	✓	
	Legumes	Abóbora Assada		12	0,18	0,79	1,02		✓	✓	
	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	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		✓	✓		

05/mai		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Quinta	Sopa	Sopa de Grão		130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	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	Legumes Romanos		56	2,94	2,85	3,33		✓	✓	
	Dieta	Corvina 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	319	13,74	21,43	17,46	✓			✓
Sobremesa	Gelatina		9	1,44	0,10	0,77		✓	✓		

06/mai		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Sexta	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros		43	3,38	1,15	4,15	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Frango Guisado	2 9	249	36,81	7,17	8,70		✓	✓	
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	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	Caril de Vegetais		263	9,98	14,14	22,43	✓	✓	✓	✓
Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		

Menu para o Jardim de infância e Primária

Plano Snacks - semana 1

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