

Ementa Maio

		info nutricional						símbolos			
		Contém os seguintes alergénios:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
16/mai											
Segunda	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros			67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓
	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	Salada Alface			2	0,27	0,03	0,12		✓	
	Dieta	Bife Frango Grelhado			146	32,72	1,63	0,00		✓	✓
	Guarnição Dieta	Arroz Branco			140	2,75	0,22	30,76		✓	✓
	Prato Vegetariano	Lasanha de Espinafres e Requeijão		1 2 3 8 9 10	319	13,74	21,43	17,46	✓		✓
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
17/mai											
Terça	Sopa	Sopa de Lentilhas			60	3,06	2,08	6,81		✓	✓
	Prato Principal	Arroz de Atum			276	16,06	13,80	20,61		✓	✓
	Guarnição	Incluído			0	0,00	0,00	0,00		✓	✓
	Legumes	Salada Alface			2	0,27	0,03	0,12		✓	✓
	Dieta	Pescada ao Vapor			88	15,12	3,04	0,00		✓	✓
	Guarnição Dieta	Batatas Cozida			116	3,25	0,00	24,96		✓	✓
	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		✓	✓	
18/mai											
Quarta	Sopa	Sopa de Abóbora			33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓
	Prato Principal	Picanha no Forno			233	31,46	11,83	0,30		✓	✓
	Guarnição	Batatas Assada			172	3,63	4,83	27,79		✓	✓
	Legumes	Salada de Alface e Milho			14	0,53	0,37	1,87		✓	✓
	Dieta	Bife Frango Grelhado			146	32,72	1,63	0,00		✓	✓
	Guarnição Dieta	Arroz Branco			140	2,75	0,22	30,76		✓	✓
	Prato Vegetariano	Quinoa c/ Legumes Assados			367	12,17	17,98	36,87	✓	✓	✓
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
19/mai											
Quinta	Sopa	Sopa de Feijão Verde			41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pescada c/ Molho Italiano		1 5 8 12	152	19,21	7,67	1,69			✓
	Guarnição	Batatas Cozida			116	3,25	0,00	24,96		✓	✓
	Legumes	Brócolos			25	1,86	0,06	3,24		✓	✓
	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	Cassoulet Vegetariano			114	6,45	3,56	13,98	✓	✓	✓
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
20/mai											
Sexta	Sopa	Sopa Legumes			14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓
	Prato Principal	Lasanha de Frango		1 2 3 8 9 10	357	25,23	16,81	25,30			✓
	Guarnição	Incluído			0	0,00	0,00	0,00		✓	✓
	Legumes	Salada Alface			2	0,27	0,03	0,12		✓	✓
	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	Fusilli Bolonhesa Legumes c/ Leguminosa		1 2 8 9	328	10,81	9,75	49,63	✓		✓
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 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