

Ementa Maio

		info nutricional				símbolos							
		Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
23/mai													
Segunda	Sopa	Sopa de Agrião				35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Penne Frango e Tomate	2			428	21,16	10,40	60,28		✓		✓
	Guarnição	Incluído	9			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	Arroz Branco				140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Eggmuffin	3	7		144	9,64	9,96	3,03	✓	✓	✓	
Sobremesa	Fruta à Peça	10	14		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
24/mai													
Terça	Sopa	Sopa de Feijão Branco				97	5,82	2,31	12,90	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bacalhau c/ Natas	1 2	5 7		227	15,14	9,72	19,38				
	Guarnição	Incluído	8 9	12 14		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		12		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		✓	✓		
25/mai													
Quarta	Sopa	Sopa de Brócolos				75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Hamburguer de Vitela	2	7		220	17,09	14,12	5,87		✓		
	Guarnição	Purê de Batata	9	14		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Legumes	Salada Tomate				5	0,20	0,08	0,88		✓	✓	
	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		7		284	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓	✓
Sobremesa	Fruta à Peça		14		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
26/mai													
Quinta	Sopa	Canja de Galinha	2			60	4,36	1,63	6,76		✓		
	Prato Principal	Esparguete c/ Salmão, Rúcula e Molho de Tomate	2 9	5 12		592	21,13	22,70	73,06		✓		✓
	Guarnição	Incluído	9			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		12		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Paella Vegetariana				220	7,37	2,87	40,09	✓	✓		
Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
27/mai													
Sexta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros				67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pernas de Frango				452	89,45	9,60	1,83		✓		
	Guarnição	Arroz de Cenoura				173	3,26	1,61	35,42		✓	✓	
	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	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		✓	✓		

Menu para o Jardim de infância e Primária

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