

Ementa Maio

| | | info nutricional | | | | | | símbolos | | | | |
|------------------|--------------------------|---|--|------------------------------------|------|-----------|----------|----------|-----|-------------|------------|-----------------------|
| | | 09/mai | | Contém os seguintes alergénios: | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem lactose | sem glúten | Receita Go Natural |
| Segunda | Sopa | Sopa de Espinafres | | | 38 | 1,75 | 2,26 | 2,81 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Prato Principal | Penne de Pato c/ Brócolos | | 1 2 8 9 | 551 | 29,59 | 18,39 | 63,15 | | | | ✓ |
| | Guarnição | Incluído | | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | ✓ | ✓ | |
| | Legumes | Abóbora Assada | | | 12 | 0,18 | 0,79 | 1,02 | | ✓ | ✓ | |
| | Dieta | Salada Grega Fresca | | 1 8 | 51 | 1,41 | 4,34 | 1,61 | | | ✓ | |
| | Guarnição Dieta | Arroz Branco | | | 140 | 2,75 | 0,22 | 30,76 | | ✓ | ✓ | |
| | Prato Vegetariano | Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomat | | 1 2 8 9 | 304 | 12,26 | 17,26 | 24,03 | ✓ | | | |
| Sobremesa | Fruta à Peça | | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | | |
| | | 10/mai | | Contém os seguintes alergénios: | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem lactose | sem glúten | Receita Go Natural |
| Terça | Sopa | Sopa de Feijão Vermelho | | | 61 | 4,48 | 0,83 | 8,74 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Prato Principal | Salmão no Forno | | 5 7 12 14 | 109 | 15,64 | 4,55 | 1,36 | | ✓ | ✓ | |
| | Guarnição | Batatas Cozida | | | 116 | 3,25 | 0,00 | 24,96 | | ✓ | ✓ | |
| | Legumes | Salada Tomate | | | 5 | 0,20 | 0,08 | 0,88 | | ✓ | ✓ | |
| | 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 | Lasanha de Legumes | | 1 2 3 8 9 10 | 251 | 11,13 | 12,24 | 23,25 | ✓ | | | ✓ |
| Sobremesa | Fruta à Peça | | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | | |
| | | 11/mai | | Contém os seguintes alergénios: | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem lactose | sem glúten | Receita Go Natural |
| Quarta | Sopa | Sopa de Agrião | | | 116 | 3,25 | 0,00 | 24,96 | | ✓ | ✓ | |
| | Prato Principal | Strogonoff de Frango | | 2 7 9 14 | 148 | 25,50 | 4,10 | 2,11 | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Guarnição | Arroz Branco | | | 140 | 2,75 | 0,22 | 30,76 | | ✓ | ✓ | |
| | Legumes | Salada Alface | | | 2 | 0,27 | 0,03 | 0,12 | | ✓ | ✓ | |
| | 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 | Fusilli 3 Queijos e Tomate Cereja Seco | | 1 2 8 9 | 485 | 25,05 | 13,78 | 63,84 | ✓ | | | ✓ |
| Sobremesa | Fruta à Peça | | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | | |
| | | 12/mai | | Contém os seguintes alergénios: | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem lactose | sem glúten | Receita Go Natural |
| Quinta | Sopa | Sopa Legumes | | | 14 | 0,90 | 0,50 | 1,49 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Prato Principal | Lasanha de Peixe | | 1 2 3 5 8 9 10 12 | 316 | 22,16 | 15,79 | 20,87 | | ✓ | ✓ | |
| | Guarnição | Incluído | | | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | ✓ | ✓ | |
| | Legumes | Salada de Alface e Milho | | | 14 | 0,53 | 0,37 | 1,87 | | ✓ | ✓ | |
| | 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 | Arroz Integral c/ Legumes Assados e Ovo | | 3 10 | 263 | 11,96 | 10,86 | 28,43 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Sobremesa | Fruta à Peça | | | 98 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | | |
| | | 13/mai | | Contém os seguintes alergénios: | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem lactose | sem glúten | Receita Go Natural |
| Sexta | Sopa | Sopa de Cenoura c/ Coentros | | | 67 | 1,04 | 4,82 | 5,08 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Prato Principal | Carne Porco à Port. | | | 323 | 23,35 | 14,63 | 23,64 | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 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 | Pad Thai | | 7 14 | 284 | 7,45 | 6,82 | 50,01 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 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