

Ementa Janeiro

info nutricional

símbolos

		02/jan		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda - Veggie Day	Sopa	FÉRIAS										
	Prato Principal											
	Guarnição											
	Legumes											
	Dieta											
	Guarnição Dieta											
Prato Vegetariano												
Sobremesa												
		03/jan		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	FÉRIAS										
	Prato Principal											
	Guarnição											
	Legumes											
	Dieta											
	Guarnição Dieta											
Prato Vegetariano												
Sobremesa												
		04/jan		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	FÉRIAS										
	Prato Principal											
	Guarnição											
	Legumes											
	Dieta											
	Guarnição Dieta											
Prato Vegetariano												
Sobremesa												
		05/jan		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros			67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bacalhau c/ Natas	1 2 5 7		227	15,14	9,72	19,38				
	Guarnição	Incluído			0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Legumes	Salada de Alface e Milho			14	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	Dieta	Maruca Cozida	5		73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	
	Guarnição Dieta	Batatas Cozida			116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
Prato Vegetariano	Lasanha de Legumes	1 2 3 13		251	11,13	12,24	23,25	✓			✓	
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
		06/jan		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa Legumes			14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Hamburguer de Vitela	2 7		220	17,09	14,12	5,87		✓	✓	
	Guarnição	Puré de Batata	10		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	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	Enchilhada Vegetariana	1 2 7		418	28,85	13,31	40,67	✓			✓	
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 diáriamente 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