

## Ementa Janeiro

				info nutricional				símbolos						
09/jan			Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)Lip (gr)		HC (gr)		veg	sem lactose	sem glúten	sem frutos	Receita Go Natural
<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Curgete			50	1,78	3,64	2,69		✓	✓	✓	✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Mac & Cheese	1	2	379	16,60	17,33	38,55	✓					
	<b>Guarnição</b>	Incluído	8	9	0	0,00	0,00	0,00						
	<b>Legumes</b>	Salada Alface			2	0,27	0,03	0,12		✓		✓		
	<b>Dieta</b>	Ovos Mexidos c/ Couve-Flor	1	3	118	9,23	7,99	1,94	✓			✓		
	<b>Guarnição Dieta</b>	Arroz Branco	8	10	140	2,75	0,22	30,76				✓		
	<b>Prato Vegetariano</b>	Cassoulet Vegetariano			116	6,52	3,48	14,44	✓	✓	✓	✓		✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓		✓			
10/jan			Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)Lip (gr)		HC (gr)		veg	sem lactose	sem glúten	sem frutos	Receita Go Natural
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Grão			130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Pescada à Parmegiana	1	5	185	23,58	9,44	1,22					✓	
	<b>Guarnição</b>	Batatas Cozida	8	12	116	3,25	0,00	24,96		✓		✓		
	<b>Legumes</b>	Brócolos			25	1,86	0,06	3,24		✓		✓		
	<b>Dieta</b>	Pescada ao Vapor		5	88	15,12	3,04	0,00		✓		✓		
	<b>Guarnição Dieta</b>	Batatas Cozida		12	116	3,25	0,00	24,96		✓		✓		
	<b>Prato Vegetariano</b>	Mexican Bowl com Seitan	2	7	390	24,46	12,01	42,78	✓	✓	✓	✓		✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça	9	14	98	0,34	0,86	23,05		✓		✓			
11/jan			Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)Lip (gr)		HC (gr)		veg	sem lactose	sem glúten	sem frutos	Receita Go Natural
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres			38	1,75	2,26	2,81	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Almôndegas de Vitela	2	9	222	14,70	16,34	3,06		✓				
	<b>Guarnição</b>	Massa Cozida	9	6	198	6,59	0,82	39,67		✓				
	<b>Legumes</b>	Rotkohl			29	0,72	0,12	5,04		✓		✓		
	<b>Dieta</b>	Bife de Peru			66	14,59	0,81	0,00		✓		✓		
	<b>Guarnição Dieta</b>	Massa s/ Glúten			190	3,03	0,44	43,45		✓		✓		
	<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas c/ Ovos Cozidos	3	10	299	20,24	19,11	11,09	✓	✓	✓	✓		✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓		✓			
12/jan			Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)Lip (gr)		HC (gr)		veg	sem lactose	sem glúten	sem frutos	Receita Go Natural
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Abóbora			33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Douradinhos	2	5	147	8,82	5,58	14,69		✓				
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Tomate e Coentros	9	12	169	3,37	1,08	35,13		✓		✓		
	<b>Legumes</b>	Couve Flor Assada			74	1,62	6,71	1,33		✓		✓		
	<b>Dieta</b>	Maruca Cozida		5	73	15,51	0,74	0,00		✓		✓		
	<b>Guarnição Dieta</b>	Batatas Cozida		12	116	3,25	0,00	24,96		✓		✓		
	<b>Prato Vegetariano</b>	Almôndegas Vegetarianas	2	3	155	9,78	9,18	4,56	✓	✓	✓	✓		✓
<b>Sobremesa</b>	Mousse Banana Morango	9	10	146	3,20	5,89	19,80		✓		✓			
13/jan			Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)Lip (gr)		HC (gr)		veg	sem lactose	sem glúten	sem frutos	Receita Go Natural
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Verde			41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Carne Porco à Port.			323	23,35	14,63	23,64		✓		✓		✓
	<b>Guarnição</b>	Batatas Assada			172	3,63	4,83	27,79		✓		✓		
	<b>Legumes</b>	Cenoura Ralada			6	0,18	0,00	1,32		✓		✓		
	<b>Dieta</b>	Pernas de Frango Assadas ao Natural			351	75,25	5,49	0,00		✓		✓		
	<b>Guarnição Dieta</b>	Noodles de Arroz			147	2,90	0,41	33,21		✓		✓		
	<b>Prato Vegetariano</b>	Eggmuffin	3	7	144	9,64	9,96	3,03	✓	✓	✓	✓		✓
<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça	10	14	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 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) Tremçoço, 14) Moluscos