

Ementa Janeiro

				info nutricional				símbolos						
16/jan			Contém os seguintes alergénios:		VE	Prot (gr)Lip (gr)		HC (gr)		veg	sem lactose	sem glúten	sem ovo	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros			43	3,38	1,15	4,15	✓	✓	✓		✓	
	Prato Principal	Pernas de Frango			588	54,43	39,81	1,83						
	Guarnição	Arroz de Ervilhas			180	4,15	1,69	35,97						
	Legumes	Cenoura Assada			42	0,36	3,40	2,54						
	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/jan			Contém os seguintes alergénios:		VE	Prot (gr)Lip (gr)		HC (gr)		veg	sem lactose	sem glúten	sem ovo	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Feijão Branco			97	5,82	2,31	12,90	✓	✓	✓		✓	
	Prato Principal	Massinha de Pescada	2 5 9 12		317	20,54	12,09	30,55						
	Guarnição	Incluído			0	0,00	0,00	0,00						
	Legumes	Salada Grega Fresca	1 8		51	1,41	4,34	1,61						
	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	Salada de Quinoa c/ Abóbora Assada	1 2 8 9		299	11,35	8,06	43,60	✓					✓
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05						✓	
18/jan			Contém os seguintes alergénios:		VE	Prot (gr)Lip (gr)		HC (gr)		veg	sem lactose	sem glúten	sem ovo	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros			116	3,25	0,00	24,96		✓	✓			
	Prato Principal	Pizza Camponesa	1 2 7 8 9 14		256	13,98	8,36	30,57						
	Guarnição	Incluído			0	0,00	0,00	0,00						
	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	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate	1 2 8 9		304	12,26	17,26	24,03	✓					
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05						✓	
19/jan			Contém os seguintes alergénios:		VE	Prot (gr)Lip (gr)		HC (gr)		veg	sem lactose	sem glúten	sem ovo	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa Legumes			14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓		✓	
	Prato Principal	Salada Russa c/ Atum	1 3 5 8 10 12		395	23,85	21,42	24,11						
	Guarnição	Incluído			0	0,00	0,00	0,00						
	Legumes	Salada Tomate			5	0,20	0,08	0,88						
	Dieta	Maruca Cozida		5 12	73	15,51	0,74	0,00						
	Guarnição Dieta	Batatas Cozida			116	3,25	0,00	24,96						
	Prato Vegetariano	Fusilli c/ Cogumelos e Abóbora Assada	2 9		391	14,72	8,05	63,97	✓					✓
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05						✓	
20/jan			Contém os seguintes alergénios:		VE	Prot (gr)Lip (gr)		HC (gr)		veg	sem lactose	sem glúten	sem ovo	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Agrião			35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓		✓	
	Prato Principal	Lasanha Bolonhesa de Vitela	1 2 3 8 9 10		479	26,34	28,73	26,68						
	Guarnição	Incluído			0	0,00	0,00	0,00						
	Legumes	Brócolos Assados			58	1,75	3,94	3,10						
	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	Caril de Grão com Abóbora			224	10,42	10,24	22,56	✓					✓
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