

Ementa Janeiro

				info nutricional				símbolos							
		23/jan		Contém os seguintes alérgenos:				VE Prot (gr)Lip (gr) HC (gr)				Receita Go Natural			
Segunda - Veggie Day	Sopa	Sopa de Brócolos						75	2,73	4,39	5,05	veg	sem lactose	sem glúten	✓
	Prato Principal	Frango Guisado		2				249	36,81	7,17	8,70				
	Guarnição	Arroz Branco		9				140	2,75	0,22	30,76				
	Legumes	Salada Tomate						5	0,20	0,08	0,88				
	Dieta	Bife Frango Grelhado						146	32,72	1,63	0,00				
	Guarnição Dieta	Arroz Branco						140	2,75	0,22	30,76				
	Prato Vegetariano	Couscous c/ Legumes Assados		1	2			321	10,74	12,17	44,55	veg			✓
Sobremesa	Fruta à Peça		8	9			98	0,34	0,86	23,05				✓	
		24/jan		Contém os seguintes alérgenos:				VE Prot (gr)Lip (gr) HC (gr)				Receita Go Natural			
Terça	Sopa	Sopa de Lentilhas						60	3,06	2,08	6,81	veg	sem lactose	sem glúten	✓
	Prato Principal	Pescada Assada à Portuguesa		5				99	11,49	5,29	1,00				
	Guarnição	Batatas Assada		12				172	3,63	4,83	27,79				
	Legumes	Cenoura Ralada						6	0,18	0,00	1,32				
	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	Almôndegas Vegetarianas		2	3			155	9,78	9,18	4,56	veg			✓
Sobremesa	Fruta à Peça		9	10			98	0,34	0,86	23,05				✓	
		25/jan		Contém os seguintes alérgenos:				VE Prot (gr)Lip (gr) HC (gr)				Receita Go Natural			
Quarta	Sopa	Sopa de Agrião						35	1,52	2,09	2,64	veg	sem lactose	sem glúten	✓
	Prato Principal	Panados de Frango		2	3			481	18,82	1,10	7,00				
	Guarnição	Arroz de Cenoura		9	10			173	3,26	1,61	35,42				
	Legumes	Salada de Alface e Milho						14	0,53	0,37	1,87				
	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	Arroz Integral c/ Legumes Assados e Ovo		3				263	11,96	10,86	28,43	veg			✓
Sobremesa	Fruta à Peça		10				98	0,34	0,86	23,05				✓	
		26/jan		Contém os seguintes alérgenos:				VE Prot (gr)Lip (gr) HC (gr)				Receita Go Natural			
Quinta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros						67	1,04	4,82	5,08	veg	sem lactose	sem glúten	✓
	Prato Principal	Penne c/ Strogonoff de Salmão		2	5			592	19,79	26,03	67,12				
	Guarnição	Incluído		9	12			0	0,00	0,00	0,00				
	Legumes	Salada Grega Fresca		1				51	1,41	4,34	1,61				
	Dieta	Maruca Cozida		8				73	15,51	0,74	0,00				
	Guarnição Dieta	Batatas Cozida		5				116	3,25	0,00	24,96				
	Prato Vegetariano	Caril de Vegetais		12				261	9,92	14,07	22,63	veg			✓
Sobremesa	Fruta à Peça						98	0,34	0,86	23,05				✓	
		27/jan		Contém os seguintes alérgenos:				VE Prot (gr)Lip (gr) HC (gr)				Receita Go Natural			
Sexta	Sopa	Sopa de Curgete						50	1,78	3,64	2,69	veg	sem lactose	sem glúten	✓
	Prato Principal	Rolo de Peru		1	2			131	20,52	2,07	7,33				
	Guarnição	Puré de Batata		8	9			108	1,75	3,49	16,58				
	Legumes	Rotkohl						29	0,72	0,12	5,04				
	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	Moussaka Vegetariana		1	2			405	32,15	16,56	27,65	veg			✓
Sobremesa	Fruta à Peça		8	9			98	0,34	0,86	23,05				✓	

Menu para o Jardim de infância e Primária

Plano Snacks - semana 1

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) Tremoço, 14) Moluscos