

Ementa Janeiro

info nutricional

símbolos

		30/jan		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros			43	3,38	1,15	4,15	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bifes de Peru com Natas		7	143	23,89	4,74	0,99		✓	✓	
	Guarnição	Salada de Batata Alemã		14	142	5,95	1,78	24,72		✓	✓	
	Legumes	Salada Alface			2	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	Dieta	Bife Frango Grelhado			146	32,72	1,63	0,00		✓	✓	
	Guarnição Dieta	Arroz Branco			140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Pizza Margarita		1 2 8 9	261	10,56	11,36	28,42	✓			
	Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
		31/jan		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Grão			130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Penne Atum c/ Azeitonas		2 5 9 12	375	18,83	13,44	42,96		✓	✓	✓
	Guarnição	Incluído			0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Legumes	Ervilhas Estufadas			88	3,07	6,01	5,16		✓	✓	
	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 Bolonhesa de Lentilhas		1 2 3 8 9 10	367	14,36	15,65	39,50	✓			
	Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
		01/fev		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Espinafres			38	1,75	2,26	2,81	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Picanha no Forno			233	31,46	11,83	0,30		✓	✓	
	Guarnição	Arroz Branco			140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Cenoura Assada			42	0,36	3,40	2,54		✓	✓	
	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	Enchilhada Vegetariana		1 2 7 8 9 14	418	28,85	13,31	40,67	✓			✓
	Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
		02/fev		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Abóbora			33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Medalhões de Pescada		5 7 12 14	109	15,64	4,55	1,36		✓	✓	
	Guarnição	Batatas Cozida			116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Legumes	Brócolos			25	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	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 Bolonhesa Legumes c/ Leguminosas		1 2 8 9	328	10,81	9,75	49,63	✓			
	Sobremesa	Gelatina			9	1,44	0,10	0,77		✓	✓	
		03/fev		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Feijão Verde			41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Lasanha de Frango		1 2 3 8 9 10	357	25,23	16,81	25,30				
	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	Fusilli à Checa		1 2 8 9	455	19,13	20,43	49,51	✓			✓
	Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

Menu para o Jardim de infância e Primária

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) Tremeço, 14) Moluscos