

## Ementa Fevereiro

info nutricional

símbolos

		06/fev				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Curgete									50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Fusilli 3 Queijos e Tomate Cereja Seco	1	2			8	9			485	25,05	13,78	63,84	✓			✓
	<b>Guarnição</b>	Incluído									0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	<b>Legumes</b>	Brócolos									25	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	<b>Dieta</b>	Ovos Mexidos c/ Couve-Flor	1	3			8	10			118	9,23	7,99	1,94	✓		✓	
	<b>Guarnição Dieta</b>	Arroz Branco									140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	<b>Prato Vegetariano</b>	Caril de Grão com Abóbora									224	10,42	10,24	22,56	✓	✓	✓	✓
	<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça									98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
		07/fev				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Vermelho									61	4,48	0,83	8,74	✓	✓	✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Panado de Pescada	2	5			9	12			218	13,00	12,00	14,00		✓		
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Cenoura									173	3,26	1,61	35,42		✓	✓	
	<b>Legumes</b>	Salada de Alface e Milho									14	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	<b>Dieta</b>	Pescada ao Vapor		5				12			88	15,12	3,04	0,00		✓	✓	
	<b>Guarnição Dieta</b>	Batatas Cozida									116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	<b>Prato Vegetariano</b>	Lasanha de Espinafres e Requeijão	1	2	3		8	9	10		319	13,74	21,43	17,46	✓			✓
	<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça									98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
		08/fev				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Cenoura c/ Coentros									67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Bacalhau à Brás	1	2	5	7	8	9	12	14	227	15,14	9,72	19,38				
	<b>Guarnição</b>	Incluído									0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	<b>Legumes</b>	Purê de Cenoura	1			7	8			14	36	0,63	2,76	2,23			✓	
	<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>	Hamburguer Vegetariano		2				9			127	11,43	4,23	8,10	✓	✓		✓
	<b>Sobremesa</b>	Arroz Doce	1	3			8	10			133	4,25	2,26	23,97			✓	
		09/fev				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Canja de Galinha	2				9				60	4,36	1,63	6,76		✓		
	<b>Prato Principal</b>	Pescada c/ Molho Italiano	1	5			8	12			152	19,21	7,67	1,69			✓	
	<b>Guarnição</b>	Batatas Cozida									116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	<b>Legumes</b>	Salada Alface									2	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	<b>Dieta</b>	Maruca Cozida		5				12			73	15,51	0,74	0,00		✓	✓	
	<b>Guarnição Dieta</b>	Batatas Cozida									116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu c/ Broa e Coentros	2			7	9			14	320	13,96	15,50	30,35	✓	✓	✓	✓
	<b>Sobremesa</b>	Fruta à Peça									98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
		10/fev				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa Legumes									14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	<b>Prato Principal</b>	Penne de Pato c/ Brócolos	1	2			8	9			551	29,59	18,39	63,15				✓
	<b>Guarnição</b>	Incluído									0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	<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>	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		✓	✓	

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