

Ementa Fevereiro

		info nutricional				símbolos							
13/fev		Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Brócolos				75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Chilli de Peru				168	20,36	3,92	12,68	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Arroz Branco				140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓
	Legumes	Couve Flor Cozida				19	1,74	0,54	1,26	✓	✓	✓	✓
	Dieta	Bife Frango Grelhado				146	32,72	1,63	0,00	✓	✓	✓	✓
	Guarnição Dieta	Arroz Branco				140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓
	Prato Vegetariano	Fusilli Bolonhesa Legumes c/ Leguminosas	1 2 8 9			328	10,81	9,75	49,63	✓	✓	✓	✓
	Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
14/fev		Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros				43	3,38	1,15	4,15	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Douradinhos	2 5 9 12			147	8,82	5,58	14,69	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Arroz de Tomate e Coentros				169	3,37	1,08	35,13	✓	✓	✓	✓
	Legumes	Salada Alfaca				2	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓	✓
	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	Fusilli 3 Queijos e Tomate Cereja Seco	1 2 8 9			485	25,05	13,78	63,84	✓	✓	✓	✓
	Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
15/fev		Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros				67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bifes de Frango com Mostarda	1 2 7 8 9 14			229	30,30	10,72	2,78	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Batatas Assada				172	3,63	4,83	27,79	✓	✓	✓	✓
	Legumes	Cenoura Ralada				6	0,18	0,00	1,32	✓	✓	✓	✓
	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	Quinoa c/ Legumes Assados				367	12,17	17,98	36,87	✓	✓	✓	✓
	Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
16/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	Arroz de Atum	5 12			276	16,06	13,80	20,61	✓	✓	✓	✓
	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	Lasanha de Legumes	1 2 3 8 9 10			251	11,13	12,24	23,25	✓	✓	✓	✓
	Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
17/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	Panados de Frango	2 3 7 9 10 14			481	18,82	1,10	7,00	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Esparguete à Milanesa	2 9			246	7,81	3,39	44,34	✓	✓	✓	✓
	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	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	✓	✓	✓	✓

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