

Ementa Fevereiro

info nutricional

símbolos

		27/fev				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Segunda	Sopa	Sopa de Agrião									35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Rolo de Peru	1	2	7		8	9	14		131	20,52	2,07	7,33				
	Guarnição	Purê de Batata									108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Legumes	Cenoura e Ervilhas									67	4,29	2,57	6,74		✓	✓	
	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 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		✓	✓	
		28/fev				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Terça	Sopa	Sopa de Curgete									50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Lasanha de Peixe	1	2	3	5	8	9	10	12	316	22,16	15,79	20,87				
	Guarnição	Incluído									0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	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	Lentilhas c/ Tofu e Cogumelos								7	190	9,37	10,04	13,99	✓	✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça								14	98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
		01/mar				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Quarta	Sopa	Sopa Legumes									14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pernas de Frango									588	54,43	39,81	1,83		✓	✓	
	Guarnição	Arroz de Ervilhas									180	4,15	1,69	35,97		✓	✓	
	Legumes	Salada Grega Fresca	1								51	1,41	4,34	1,61			✓	
	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	Cassoulet Vegetariano									116	6,52	3,48	14,44	✓	✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça									98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
		02/mar				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Quinta	Sopa	Sopa de Grão									130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bacalhau Gomes Sá			3	5				12	263	23,42	8,16	23,31		✓	✓	
	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	Eggmuffin			3					7	144	9,64	9,96	3,03	✓	✓	✓	
	Sobremesa	Mousse de Manga	1				8			14	91	2,98	2,12	14,48		✓	✓	
		03/mar				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Sexta	Sopa	Sopa de Abóbora									33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bolonhesa de Novilho									44	1,10	2,89	3,21		✓	✓	
	Guarnição	Massa Cozida			2					9	198	6,59	0,82	39,67		✓	✓	
	Legumes	Salada Alfaca									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	Caril de Vegetais									261	9,92	14,07	22,63	✓	✓	✓	
	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