

Ementa Março

info nutricional

símbolos

11/mar			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa Legumes		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Frango Guisado	2	249	36,81	7,17	8,70		✓		
	Guarnição	Arroz Branco		235	4,20	9,60	31,20		✓	✓	
	Legumes	Cenoura Assada		42	0,36	3,40	2,54		✓	✓	
	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	485	25,05	13,78	63,84	✓			✓
	Guarnição Vegetariano	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

12/mar			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Agrião		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pescada à Parmegiana	1 5 7	185	23,58	9,44	1,22			✓	
	Guarnição	Purê de Batata		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Legumes	Salada Alface		2	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	Dieta	Pescada Cozida	5	88	15,12	3,04	0,00		✓	✓	
	Guarnição Dieta	Batatas Cozida		116	3,25	0,00	24,96		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Enchilhada Vegetariana	1 2 7	418	28,85	13,31	40,67	✓			✓
	Guarnição Vegetariano	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

13/mar			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Abóbora		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Panados de Frango	2 3 12 7	481	18,82	1,10	7,00		✓	✓	
	Guarnição	Arroz de Cenoura		173	3,26	1,61	35,42			✓	
	Legumes	Salada Grega Fresca	1 13	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	Lasanha de Espinafres e Requeijão	1 2 3	319	13,74	21,43	17,46	✓			✓
	Guarnição Vegetariano	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

14/mar			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Lentilhas		60	3,06	2,08	6,81	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Lasanha de Peixe	1 2 3 5	316	22,16	15,79	20,87				
	Guarnição	Incluído		235	4,20	9,60	31,20		✓	✓	
	Legumes	Legumes Romanos		56	2,94	2,85	3,33		✓	✓	
	Dieta	Corvina Cozida	5	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	✓	✓	✓	
	Guarnição Vegetariano	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

15/mar			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Feijão Verde		41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Hamburguer de Vitela	2 10 7	220	17,09	14,12	5,87		✓		
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Salada Tomate		5	0,20	0,08	0,88		✓	✓	
	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	Salada de Quinoa c/ Abóbora Assada	1 2	299	11,35	8,06	43,60	✓			✓
	Guarnição Vegetariano	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Sobremesa	Gelatina		9	1,44	0,10	0,77		✓	✓	

Menu para o Jardim de infância e Primária. No dia do Prato Vegetariano a única opção é a Dieta.

Plano Snacks - semana 2

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) Tremçoço, 14) Moluscos