DEUTSCHE SCHULE LISSABON
Escola Alemã de Lisboa

go natural

Ementa Março

				info nutricional				símbolos			
	18/mar		Contem os seguintes	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
Segunda - Veggie Day	Sopa	Sopa de Brócolos		75	2,73	4,39	5,05	✔	✔	✔	✔
	Prato Principal	Almôndegas Vegetarianas	2 3 7 9 10 14	155	9,78	9,18	4,56	✔	✔		✔
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✔	✔	
	Legumes	Abóbora Assada		12	0,18	0,79	1,02		✔	✔	
	Dieta	Ovos Mexidos c/ Couve-Flor	1 3 8 10	118	9,23	7,99	1,94	✔		✔	
	Guarnição Dieta	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✔	✔	
	Prato Vegetariano	Cassoulet Vegetariano		116	6,52	3,48	14,44	✔	✔	✔	✔
	Guarnição Vegetariana	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✔	✔	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✔	✔	
	19/mar		Contem os seguintes	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
Terça	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros		43	3,38	1,15	4,15	✔	✔	✔	✔
	Prato Principal	Esparguete c/ Salmão, Rúcula e Molh	2 5 9 12	592	21,13	22,70	73,06		✔		✔
	Guarnição	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✔	✔	
	Legumes	Salada Alface		2	0,27	0,03	0,12		✔	✔	
	Dieta	Pescada Cozida	5 12	88	15,12	3,04	0,00		✔	✔	
	Guarnição Dieta	Batatas Cozida		116	3,25	0,00	24,96		✔	✔	
	Prato Vegetariano	Ervilhas c/ Ovos Cozidos	3 10	299	20,24	19,11	11,09	✔	✔	✔	
	Guarnição Vegetariana	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✔	✔	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✔	✔	
	20/mar		Contem os seguintes	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
Quarta	Sopa	Sopa Legumes		14	0,90	0,50	1,49	✔	✔	✔	✔
	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	Brócolos		25	1,86	0,06	3,24		✔	✔	
	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	Pad Thai	7 14	284	7,45	6,82	50,01	✔	✔	✔	✔
	Guarnição Vegetariana	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✔	✔	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✔	✔	
	21/mar		Contem os seguintes	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
Quinta	Sopa	Sopa de Feijão Branco		97	5,82	2,31	12,90	✔	✔	✔	✔
	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	Cenoura Ralada		6	0,18	0,00	1,32		✔	✔	
	Dieta	Corvina Cozida	5 12	73	15,51	0,74	0,00		✔	✔	
	Guarnição Dieta	Batatas Cozida		116	3,25	0,00	24,96		✔	✔	
	Prato Vegetariano	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de T	1 2 8 9	304	12,26	17,26	24,03	✔			
	Guarnição Vegetariana	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✔	✔	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✔	✔	
	22/mar		Contem os seguintes	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
Sexta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros		67	1,04	4,82	5,08	✔	✔	✔	✔
	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 Alface		2	0,27	0,03	0,12		✔	✔	
	Dieta	Pernas de Frango Assadas ao Natura		351	75,25	5,49	0,00		✔	✔	
	Guarnição Dieta	Noodles de Arroz		147	2,90	0,41	33,21		✔	✔	
	Prato Vegetariano	Paella Vegetariana		220	7,37	2,87	40,09	✔	✔	✔	
	Guarnição Vegetariana	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✔	✔	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✔	✔	

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 diáriamente 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) Tremoço, 14) Moluscos