

Ementa Julho

		info nutricional				símbolos					
		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural		
01/Jul <small>Contém os seguintes alérgenos:</small>											
Segunda	Sopa	Sopa de Brócolos		75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bife de Peru		66	14,59	0,81	0,00		✓		
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓		
	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	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate	1 8 2 9	304	12,26	17,26	24,03	✓			
	Guarnição Vegetariano	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✓		
Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓		✓	
02/Jul <small>Contém os seguintes alérgenos:</small>											
Terça	Sopa	Sopa de Abóbora		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Esparguete c/ Salmão, Rúcula e Molho de To	2 9 5 12	592	21,13	22,70	73,06		✓		✓
	Guarnição	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✓		
	Legumes	Salada de Alface e Milho		14	0,53	0,37	1,87		✓		
	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	Lentilhas c/ Tofu e Cogumelos	7 14	190	9,37	10,04	13,99	✓	✓		
	Guarnição Vegetariano	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓		
Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓		✓	
03/Jul <small>Contém os seguintes alérgenos:</small>											
Quarta	Sopa	Sopa de Grão		130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Hamburguer de Vitela	2 9 7 14	220	17,09	14,12	5,87		✓		
	Guarnição	Batata Noisette		235	4,20	9,60	31,20		✓		
	Legumes	Salada Grega Fresca	1 8	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	Mac & Cheese	1 8 2 9	379	16,60	17,33	38,55	✓			
	Guarnição Vegetariano	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✓		
Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓		✓	
04/Jul <small>Contém os seguintes alérgenos:</small>											
Quinta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Massinha de Pescada	2 9 5 12	317	20,54	12,09	30,55		✓		
	Guarnição	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✓		
	Legumes	Brócolos		25	1,86	0,06	3,24		✓		
	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	Enchilhada Vegetariana	1 8 2 9 7 14	418	28,85	13,31	40,67	✓			✓
	Guarnição Vegetariano	Arroz de Tomate e Coentros		169	3,37	1,08	35,13		✓		
Sobremesa	Mousse de Manga	1 8 7 14	91	2,98	2,12	14,48		✓		✓	
05/Jul <small>Contém os seguintes alérgenos:</small>											
Sexta	Sopa	Sopa Legumes		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Arroz de Pato	7 14	271	13,42	6,03	39,52		✓		
	Guarnição	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✓		
	Legumes	Salada Alface		2	0,27	0,03	0,12		✓		
	Dieta	Sopa de Grão		146	32,72	1,63	0,00		✓		
	Guarnição Dieta	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓		
	Prato Vegetariano	Ervilhas c/ Ovos Cozidos	3 10	299	20,24	19,11	11,09	✓	✓		
	Guarnição Vegetariano	Batatas Cozida		116	3,25	0,00	24,96		✓		
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.

As opções vegetariana e dieta estão diariamente disponíveis mediante reserva.

Os alérgenos acima mencionados referem-se a: