

Ementa Junho

		info nutricional				símbolos					
		Valor Ene Proteínas Lípidos Hidratos Carbono				Leite Glúten					
		Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem leite	sem glúten	Receita Go Natural
17/jun											
Segunda	Sopa	Sopa Legumes			14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓
	Prato Principal	Mexican Bowl c/ Frango			429	28,44	11,80	48,82	✓	✓	✓
	Guarnição	Arroz Branco			235	4,20	9,60	31,20	✓	✓	
	Legumes	Salada Tomate			5	0,20	0,08	0,88	✓	✓	
	Dieta	Bife Frango Grelhado			146	32,72	1,63	0,00	✓	✓	
	Guarnição Dieta	Arroz Branco			140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	
	Prato Vegetariano	Almôndegas Vegetarianas	2 3 10 7 14		155	9,78	9,18	4,56	✓	✓	✓
	Guarnição Vegetariano	Massa Cozida	2 9		198	6,59	0,82	39,67	✓	✓	
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05	✓	✓		
18/jun											
Terça	Sopa	Sopa de Abóbora			33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓
	Prato Principal	Panado de Pescada	2 9 5 12		218	13,00	12,00	14,00	✓	✓	
	Guarnição	Arroz de Cenoura			173	3,26	1,61	35,42	✓	✓	
	Legumes	Brócolos			25	1,86	0,06	3,24	✓	✓	
	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	Lasanha de Espinafres e Requeijão	1 2 3 8 9 10		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	✓	✓		
19/jun											
Quarta	Sopa	Sopa de Brócolos			116	3,25	0,00	24,96	✓	✓	
	Prato Principal	Bolonhesa de Novilho			44	1,10	2,89	3,21	✓	✓	
	Guarnição	Incluído			0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	
	Legumes	Salada Alface			2	0,27	0,03	0,12	✓	✓	
	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	Salada de Quinoa c/ Abóbora Assada	1 2 8 9		299	11,35	8,06	43,60	✓	✓	✓
	Guarnição Vegetariano	Incluído			0	0,00	0,00	0,00	✓	✓	
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05	✓	✓		
20/jun											
Quinta	Sopa	Sopa de Feijão Branco			97	5,82	2,31	12,90	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pescada à Parmegiana	1 8 5 12 7 14		185	23,58	9,44	1,22	✓	✓	✓
	Guarnição	Batatas Assada			172	3,63	4,83	27,79	✓	✓	
	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	Caril de Vegetais			261	9,92	14,07	22,63	✓	✓	✓
	Guarnição Vegetariano	Arroz Branco			140	2,75	0,22	30,76	✓	✓	
Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05	✓	✓		
21/jun											
Sexta	Sopa	Sopa de Feijão Verde			41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bife Frango Grelhado			146	32,72	1,63	0,00	✓	✓	
	Guarnição	Arroz de Ervilhas			180	4,15	1,69	35,97	✓	✓	
	Legumes	Salada de Alface e Milho			14	0,53	0,37	1,87	✓	✓	
	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	Ervilhas c/ Ovos Cozidos	3 10		299	20,24	19,11	11,09	✓	✓	✓
	Guarnição Vegetariano	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 diariamente disponíveis mediante reserva.

Os alérgenos 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