

Ementa Junho

				info nutricional				símbolos								
				Valor Ene	Proteínas	Lípidos	Hidratos Carbono	Leite	Glúten							
24/jun				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Segunda	Sopa	Sopa de Lentilhas		60	3,06	2,08	6,81	✓	✓	✓	✓				✓	
	Prato Principal	Bacalhau c/ Natas	1 2 8 9	227	15,14	9,72	19,38									
	Guarnição	Incluído		235	4,20	9,60	31,20					✓	✓			
	Legumes	Salada de Alface e Milho		14	0,53	0,37	1,87					✓	✓			
	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	Penne Bolonhesa de Soja	1 2 8 9	501	42,07	9,64	56,34	✓								
	Guarnição Vegetariano	Incluído		0	0,00	0,00	0,00					✓	✓			
Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05					✓	✓				
25/jun				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Terça	Sopa	Sopa de Grão		130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓				✓	
	Prato Principal	Frango Guisado	2 9	249	36,81	7,17	8,70					✓	✓			
	Guarnição	Batatas Cozida		116	3,25	0,00	24,96					✓	✓			
	Legumes	Salada Tomate		5	0,20	0,08	0,88					✓	✓			
	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	Enchilhada Vegetariana	1 2 8 9	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					✓	✓				
26/jun				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Quarta	Sopa	Canja de Galinha	2 9	60	4,36	1,63	6,76					✓	✓			
	Prato Principal	Douradinhos	5 12	147	8,82	5,58	14,69					✓	✓			
	Guarnição	Arroz de Tomate e Coentros		169	3,37	1,08	35,13					✓	✓			
	Legumes	Salada Alface		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	Pad Thai	7 14	284	7,45	6,82	50,01	✓								✓
	Guarnição Vegetariano	Incluído		0	0,00	0,00	0,00					✓	✓			
Sobremesa	Gelatina		9	1,44	0,10	0,77					✓	✓				
27/jun				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Quinta	Sopa	Sopa Legumes		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓				✓	
	Prato Principal	Almôndegas de Vitela	2 9	222	14,70	16,34	3,06					✓	✓			
	Guarnição	Massa Cozida		198	6,59	0,82	39,67					✓	✓			
	Legumes	Cenoura Assada		42	0,36	3,40	2,54					✓	✓			
	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	Mexican Bowl com Seitan	2 9	390	24,46	12,01	42,78	✓								✓
	Guarnição Vegetariano	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76					✓	✓			
Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05					✓	✓				
28/jun				Contém os seguintes alergénios:				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural	
Sexta	Sopa	Sopa de Agrião		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓				✓	
	Prato Principal	Pescada c/ Molho Italiano	1 5 8 12	152	19,21	7,67	1,69					✓	✓			
	Guarnição	Puré de Batata		108	1,75	3,49	16,58					✓	✓			
	Legumes	Brócolos Assados		58	1,75	3,94	3,10					✓	✓			
	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	Quinoa c/ Legumes Assados		367	12,17	17,98	36,87	✓								✓
	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 1

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