

Ementa Setembro

info nutricional

| 16/set | | Contém os seguintes alergénios: | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | |
|-----------|-----------------------|---|----------|-----------|----------|---------|-------|
| Segunda | Sopa | Creme de couve flor e coentros | 12 | 39 | 2,29 | 1,88 | 2,41 |
| | Prato Principal | Panados de pescada douradas | 1 4 | 200 | 11,30 | 10,60 | 15,00 |
| | Guarnição | Arroz de ervilhas com hortelã | 12 | 166 | 3,68 | 4,77 | 25,74 |
| | Legumes | Courgette assada | 12 | 332 | 7,92 | 27,77 | 10,05 |
| | Salada | Tomate | | 58 | 0,60 | 2,50 | 0,77 |
| | Dieta | Salmão corado com limão | 1 4 | 259 | 14,22 | 22,05 | 0,28 |
| | Guarnição Dieta | Batata ao vapor e salsa | 12 | 153 | 2,55 | 6,99 | 19,21 |
| | Prato Vegetariano | Penne bolonhesa de soja aromatizada com salsa | 1 6 7 12 | 51 | 3,01 | 2,64 | 2,85 |
| | Guarnição Vegetariano | Incluído | | | | | |
| Sobremesa | Fruta do Dia | | 57 | 0,73 | 0,33 | 11,32 | |

| 17/set | | Contém os seguintes alergénios: | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | |
|-----------|-----------------------|--|--------|-----------|----------|---------|-------|
| Terça | Sopa | Sopa de legumes | 12 | 24 | 0,78 | 1,20 | 16,72 |
| | Prato Principal | Bolonhesa de novilho | 12 | 102 | 12,57 | 4,22 | 2,79 |
| | Guarnição | Esparguete salteado com legumes (cenoura, lombardo, courgette) e salsa | 1 12 | 250 | 4,38 | 15,33 | 22,41 |
| | Legumes | Palitos de cenoura assada | 12 | 168 | 0,71 | 15,55 | 4,97 |
| | | Alface verde | | 55 | 1,74 | 4,73 | 0,77 |
| | Dieta | Perna de frango com limão e salsa | 12 | 169 | 23,75 | 7,93 | 0,50 |
| | Guarnição Dieta | Massa sem glúten | 12 | 157 | 2,50 | 0,36 | 35,91 |
| | Prato Vegetariano | Bulgur, mozzarella, espinafres aromatizado com manjerição | 1 7 12 | 317 | 12,31 | 7,47 | 48,79 |
| | Guarnição Vegetariano | Incluído | | | | | |
| Sobremesa | Fruta do Dia | | 57 | 0,73 | 0,33 | 11,32 | |

| 18/set | | Contém os seguintes alergénios: | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | |
|-----------|-----------------------|--|----------|-----------|----------|---------|-------|
| Quarta | Sopa | Creme de ervilhas e hortelã | 12 6 | 35 | 1,15 | 1,73 | 2,80 |
| | Prato Principal | Arroz de pato tostado no forno | 1 12 | 159 | 8,35 | 6,61 | 16,31 |
| | Guarnição | Incluído | | | | | |
| | Legumes | Couve lombarda ao vapor | | 26 | 2,40 | 0,20 | 2,10 |
| | | Pepino | | 63 | 1,36 | 5,58 | 1,64 |
| | Dieta | Bife de peru grelhado | | 117 | 21,06 | 3,67 | 0,00 |
| | Guarnição Dieta | Arroz Basmatti | | 157 | 2,50 | 0,36 | 35,91 |
| | Prato Vegetariano | Massa com tofu e legumes (cenoura, courgette, tomate, beringela) gratinados com queijo | 1 6 7 12 | 104 | 3,86 | 7,15 | 5,44 |
| | Guarnição Vegetariano | Incluído | | | | | |
| Sobremesa | Fruta do Dia | | 57 | 0,73 | 0,33 | 11,32 | |

| 19/set | | Contém os seguintes alergénios: | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | |
|-----------|-----------------------|--|--------|-----------|----------|---------|-------|
| Quinta | Sopa | Sopa de nabijas | 12 | 41 | 1,13 | 1,37 | 5,58 |
| | Prato Principal | Esparguete com salmão, rucula e molho de tomate aromatizado com aneto | 1 4 12 | 168 | 10,22 | 6,61 | 16,31 |
| | Guarnição | Incluído | | | | | |
| | Legumes | bróculos ao vapor | | 32 | 3,40 | 0,80 | 1,50 |
| | | Alface com milho | | 80 | 2,48 | 3,66 | 8,04 |
| | Dieta | Corvina ao vapor | 4 | 105 | 24,20 | 1,47 | 0,57 |
| | Guarnição Dieta | Batata ao vapor | 12 | 90 | 2,52 | 0,00 | 19,20 |
| | Prato Vegetariano | Quinoa tricolor à mexicana (milho, feijão encarnado, pimentos) aromatizada com salsa | 12 | 103 | 4,19 | 1,52 | 17,56 |
| | Guarnição Vegetariano | Incluído | | | | | |
| Sobremesa | Fruta do Dia | | 57 | 0,73 | 0,33 | 11,32 | |

| 20/set | | Contém os seguintes alergénios: | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | |
|-----------|-----------------------|--|----------|-----------|----------|---------|-------|
| Sexta | Sopa | Sopa de feijão e hortelã | 12 | 52 | 1,28 | 3,59 | 2,91 |
| | Prato Principal | Perna de frango com molho pomodoro e oregãos | 12 7 | 222 | 17,32 | 7,73 | 3,27 |
| | Guarnição | Puré de batata | 12 7 | 115 | 2,68 | 3,76 | 16,88 |
| | Legumes | Abóbora assada | | 150 | 0,39 | 15,43 | 2,04 |
| | | Cenoura ralada | | 48 | 0,60 | 4,73 | 0,77 |
| | Dieta | Bife de frango grelhado | | 160 | 28,92 | 4,77 | 0,00 |
| | Guarnição Dieta | Arroz de cenoura aromatizado com coentros | 12 | 94 | 1,62 | 2,10 | 16,44 |
| | Prato Vegetariano | Lasanha de Espinafres | 1 3 12 7 | 62 | 1,60 | 3,99 | 3,52 |
| | Guarnição Vegetariano | Incluído | | | | | |
| Sobremesa | Fruta do Dia | | 57 | 0,73 | 0,33 | 11,32 | |

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 alergénios acima mencionados referem-se a: