

Ementa Setembro

Info nutricional por 100gr

		23/set	Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda	Sopa	Creme de Alface		51	1,26	1,76	7,16
	Prato Principal	Empadão de frango e legumes no forno com ovo e amêndoa picada	3 12 7	98	1,68	4,21	12,83
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	bróculos ao vapor		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Massa sem glúten		157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Fuzilli à Checa aromatizado com salsa	1 7	137	5,12	7,37	11,72
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do Dia		57	0,73	0,33	11,32	

		24/set	Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Terça	Sopa	Creme de batata doce e manjeriço		57	1,00	1,56	8,86
	Prato Principal	Massa cotovelinho com corvina, ervilhas e coentros	1 4 12	89	11,38	3,22	2,73
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Palitos de cenoura assados		168	0,71	15,55	4,97
	Salada	Tomate		58	0,60	2,50	0,77
	Dieta	Pescada ao vapor	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Batata cozida		90	2,50	0,00	19,20
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado	12 6	170	12,21	12,00	1,69
	Guarnição Vegetariano	batata doce assada		277	1,13	15,54	31,44
Sobremesa	Fruta do Dia		57	0,73	0,33	11,32	

		25/set	Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta	Sopa	Creme de alho frances		57	1,00	1,56	8,86
	Prato Principal	Tiras peru saltado com cogumelos aromatizado com salsa	1 4 12	89	11,38	3,22	2,73
	Guarnição	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Legumes assados (cenoura, courgete, tomate) e oregãos		71	2,96	3,75	4,89
	Salada	Alface		55	1,74	4,73	0,77
	Dieta	Bife de peru grelhado		117	21,06	3,67	19,20
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Estufado de legumes (abobora, courgete, espinafres) Ovo e Hortelã	3 12	119	8,19	4,64	9,72
	Guarnição Vegetariano	Noodles de Arroz					
Sobremesa	Fruta do Dia		57	0,73	0,33	11,32	

		26/set	Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta	Sopa	Grão de bico e espinafres		72	2,23	4,86	4,37
	Prato Principal	Pescada no forno com limão e salsa		92	16,96	1,37	2,00
	Guarnição	Batata alourada		278	3,93	15,38	29,79
	Legumes	Lombarda a vapor		26	2,40	0,20	2,10
	Salada	Cenoura Ralada		48	0,60	4,73	0,77
	Dieta	Corvina cozida	4	98	22,57	1,37	0,53
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor aromatizada com salsa		153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Gnocchi com cogumelos e molho de tomate aromatizado com Manjeriço	1 12	99	2,41	2,08	16,48
	Guarnição Vegetariano	Incluído		153	2,55	6,99	19,21
Sobremesa	Fruta do Dia		57	0,73	0,33	11,32	

		27/set	Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Sexta	Sopa	Creme de cenoura com manjeriço		36	1,22	1,92	2,19
	Prato Principal	Hamburguer de Novilho com Molho de Tomate e Natas		173	11,33	12,35	4,05
	Guarnição	Esparguete					
	Legumes	Ratatouille de legumes aromatizado com oregãos		83	1,79	6,03	4,23
	Salada	Alface	12	55	1,74	4,73	0,77
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Arroz thai e Abóbora Assada		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Chili de feijão vermelho legumes (feijão encarnado, cenoura, pimentos, cougette, lombardo) aromatizado com coentros frescos	9 12	130	7,54	5,46	8,70
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
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:

1) Glúten, 2) Crustáceos, 3) Ovo, 4) Peixe, 5) Amendoim, 6) Soja, 7) Leite, 8) Frutos de Casca Rija, 9) Alpo, 10) Mostarda, 11) Sésamo, 12) Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13) Tremçoço, 14) Moluscus