

## Ementa Novembro

Info nutricional por 100gr

11/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve-flor e coentros	12	39	2,29	1,88	2,41
	Prato Principal	Corvina parmegiana	4, 7, 12	361	14,49	33,47	0,36
	Guarnição	Puré de batata		111	3,86	3,20	15,75
	Legumes	Ervilhas ao vapor		68	5,30	0,50	7,00
	Salada	Alface verde		55	1,74	4,73	0,77
	Dieta	Pescada ao vapor	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Pizza Marguerita	1, 7, 12	308	14,63	7,26	44,38
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

12/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Terça-feira	Sopa	Sopa de legumes	12	24	0,78	1,37	1,56
	Prato Principal	Hamburguer de bovino com molho de tomate e natas	10, 12	149	12,94	8,91	3,69
	Guarnição	Espaguete cozido	1	164	5,50	0,86	32,32
	Legumes	Brócolos ao vapor		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Bife de peru grelhado		161	29,05	5,06	0,00
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor com salsa		155	7,06	1,02	19,40
	Prato Vegetariano	Estufado de legumes com ovo e hortelã (abóbora, curgete e espinafres)	3, 12	119	8,19	4,64	9,72
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

13/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora e coentros	12	22	0,33	1,38	1,57
	Prato Principal	Penne de atum e azeitonas	1, 4, 12	165	8,77	5,63	18,77
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Palitos e cenoura assados		168	0,71	15,55	4,97
	Salada	Alface verde e milho		92	2,46	5,08	7,98
	Dieta	Pescada ao vapor	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor		155	2,58	7,06	19,40
	Prato Vegetariano	Hamburguer de vegetais com molho de tomate e natas	1, 12	203	11,86	8,48	11,16
	Guarnição Vegetariano	Penne salteada com espinafres	1, 12	111	3,86	3,20	15,75
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

14/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de grão e espinafres	12	73	2,11	4,92	4,19
	Prato Principal	Tiras de peru com cogumelos e salsa	1, 10, 12	167	13,78	6,05	0,89
	Guarnição	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Curgete assada com oregãos		127	1,79	12,09	2,30
	Salada	Cenoura ralada		48	0,60	2,50	4,40
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Fuzilli sem glúten		157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Lasanha de legumes assados (cenoura, curgete, beringela e cogumelos)	1, 3, 7, 12	109	3,09	6,31	8,95
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

15/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Sexta-feira	Sopa	Sopa de nabijas	12	41	1,13	1,37	5,58
	Prato Principal	Lasanha de salmão e espinafres	1, 4, 12	224	11,93	12,92	14,02
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Cenoura cozida		25	0,60	0,00	4,40
	Salada	Tomate		58	4,28	0,58	3,28
	Dieta	Corvina ao vapor	4	106	23,08	1,58	0,01
	Guarnição Dieta	Batata cozida		153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Quinoa tricolor à Mexicana com salsa	12	103	4,19	1,52	17,56
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

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) Aipo, 10) Mostarda, 11) Sésamo, 12) Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13) Tremeço, 14) Moluscos

Esta ementa é confeccionada em cozinha onde há manipulação dos seguintes alergénios: glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremeços e moluscos