

Ementa Novembro

Info nutricional por 100gr

18/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas e hortelã	12	35	1,15	1,73	2,80
	Prato Principal	Bolonhesa de novilho	12	102	12,57	4,22	2,79
	Guarnição	Esparguete salteado com azeite e alho	1,12	58	1,21	2,66	7,08
	Legumes	Curgete assada com oregãos		127	1,79	12,09	2,30
	Salada	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Batata cozida		153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Penne bolonhesa de soja (cenoura)	1, 6, 12	51	3,01	2,64	2,85
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

19/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Terça-feira	Sopa	Creme de curgete e coentros	12	32	1,46	1,85	1,96
	Prato Principal	Pescada com molho à Italiana	4, 12	182	11,36	13,23	3,69
	Guarnição	Batata assada		157	2,67	7,11	19,64
	Legumes	Cenoura assada com azeite e tomilho		34	0,33	2,33	2,24
	Salada	Alface verde e milho		92	2,46	5,08	7,98
	Dieta	Filetes de corvina ao vapor	4	106	23,08	1,58	0,01
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Bulgur com espinafres e mozzarella	1, 7, 12	317	12,31	7,47	48,79
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

20/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco e hortelã	12	52	1,28	3,59	2,91
	Prato Principal	Arroz de pato tostado no forno	12	159	8,35	6,61	16,31
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Ervilhas cozidas		69	5,41	0,51	7,14
	Salada	Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Bife de peru grelhado		161	29,05	5,06	0,00
	Guarnição Dieta	Penne cozida	1	161	5,45	0,82	32,27
	Prato Vegetariano	Gnocchi com cogumelos e molho de tomate	1, 12	99	2,41	2,08	16,48
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

21/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quinta-feira	Sopa	Canja de galinha	1, 12	46	3,38	2,67	2,06
	Prato Principal	Massinha de pescada com tomate e coentros	1, 4, 12	128	10,44	3,34	13,26
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Brócolos ao vapor		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Alface verde		55	1,74	4,73	0,77
	Dieta	Pescada ao vapor	4	106	23,08	1,58	0,01
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor		106	23,08	1,58	0,01
	Prato Vegetariano	Tortilha de ovo e cogumelos (batata)	3, 12	139	7,53	10,59	2,84
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Mousse de frutos vermelhos	7	128	2,38	11,70	16,58	

22/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura e manjeriço	12	22	0,47	1,45	1,41
	Prato Principal	Perna de frango com molho pomodoro e oregãos	7, 12	222	17,32	7,73	3,27
	Guarnição	Puré de batata	7	115	2,68	3,76	16,88
	Legumes	Couve -flor assada		86	4,52	5,16	4,10
	Salada	Cenoura ralada		48	0,60	2,50	4,40
	Dieta	Pernas de frango com limão e salsa		161	29,05	5,06	0,00
	Guarnição Dieta	Arroz de cenoura com coentros	12	94	1,62	2,10	16,44
	Prato Vegetariano	Falafel (grão de bico)	1	202	11,30	10,40	12,40
	Guarnição Vegetariano	Couscous com ervilhas, grão, abóbora e pesto de ervas frescas	1, 12	68	5,30	0,50	7,00
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) Tremçoço, 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, tremçoços e moluscos