

## Ementa Novembro

Info nutricional por 100gr

25/nov		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Segunda-feira	Sopa	Creme de batata doce e manjeriço	12	57	1,00	1,56	8,86
	Prato Principal	Bacalhau com natas	1, 4, 7, 9, 10, 11, 12	238	7,29	18,70	9,48
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Curgete grelhada		332	7,92	27,77	10,05
	Salada	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Dieta	Pescada cozida	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Fusilli à Checa (tomate e mozzarella)	1, 7, 12	137	5,12	7,37	11,72
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

25/nov		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Terça-feira	Sopa	Creme de alho francês e espinafres	12	56	1,19	3,10	5,62
	Prato Principal	Empadão de frango	12	330	3,77	4,16	11,91
	Guarnição	Incluído					
	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	Fuzilli sem glúten		157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Lentilhas com tofu e cogumelos	6, 12	84	3,28	4,93	5,99
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

27/nov		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quarta-feira	Sopa	Sopa de legumes	12	24	0,78	1,37	1,56
	Prato Principal	Massinha com corvina, ervilhas e coentros	1, 4, 12	89	11,38	3,22	2,73
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Palitos de cenoura assados	12	168	0,71	15,55	4,97
	Salada	Alface verde		55	1,74	4,73	0,77
	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	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate	1, 3, 6, 12	143	10,61	5,25	10,53
	Guarnição Vegetariano	Penne cozida	1	161	5,45	0,82	32,27
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

28/nov		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de grão e coentros	12	73	2,11	4,92	4,19
	Prato Principal	Frango à Portuguesa	12	175	11,97	9,26	10,36
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Couve-flor cozida		86	4,52	5,16	4,10
	Salada	Cenoura ralada		48	2,50	0,36	4,40
	Dieta	Bife de peru grelhado		161	29,05	5,06	0,00
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Ervilhas com ovos cozidos e batata	3, 12	72	5,58	0,53	7,37
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

29/nov		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Sexta-feira	Sopa	Sopa de abóbora	12	22	0,33	1,38	1,57
	Prato Principal	Pescada no forno com limão e salsa	4, 12	92	16,95	1,37	2,00
	Guarnição	Arroz de cenoura com coentros	12	94	1,62	2,10	16,44
	Legumes	Ervilhas cozidas		69	5,41	0,51	7,14
	Salada	Alface verde e milho		92	2,46	5,08	7,98
	Dieta	Filete de corvina ao vapor	4	106	23,08	1,58	0,01
	Guarnição Dieta	Batata cozida		153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Chilli vegetariano com legumes (cenoura, pimentos, curgete e lombardo)	12	130	7,54	5,46	8,70
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
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 alérgenos 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 confecionada em cozinha onde há manipulação dos seguintes alérgenos: glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremeços e moluscos