

Ementa Dezembro

info nutricional por 100gr

		16/dez	Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda-feira	Sopa	Sopa de abóbora com coentros	12	22	0,33	1,38	1,57
	Prato Principal	Peito de frango com tomilho	12	154	24,16	6,21	0,20
	Guarnição	Batata alourada (sem pele)	12	278	3,93	15,38	29,79
	Legumes	Palitos de cenoura assada	12	168	0,71	15,55	4,97
	Salada	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	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	Fuzilli 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	

		17/dez	Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Terça-feira	Sopa	Canja de galinha	1, 12	46	3,38	2,67	2,06
	Prato Principal	Pescada à Parmegiana	4, 7, 12	361	14,49	33,47	0,36
	Guarnição	Puré de batata	7	115	2,80	3,76	16,88
	Legumes	Couve-flor cozida		35	3,76	0,20	3,36
	Salada	Cenoura ralada		48	0,60	2,50	4,40
	Dieta	Pescada ao vapor	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor com salsa	12	155	2,58	7,06	19,40
	Prato Vegetariano	Ervilhas com ovos cozidos e batata	3, 12	72	5,58	0,53	7,37
	Guarnição Vegetariano	Incluído		242	4,03	5,94	42,92
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

		18/dez	Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta-feira	Sopa	Creme de alho francês e espinafres	12	56	1,19	3,10	5,62
	Prato Principal	Feijoada de peru (cenoura, lombardo e curgete)	12	110	9,17	5,59	4,21
	Guarnição	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Brócolos ao vapor		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Alface verde		55	1,74	4,73	0,77
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Penne cozido	1	161	5,45	0,82	32,27
	Prato Vegetariano	Hamburguer de vegetais com molho de tomate e natas	1, 7, 12	203	11,86	8,48	11,16
	Guarnição Vegetariano	Penne cozida	1	161	5,45	0,82	32,27
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

		19/dez	Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura e coentros	12	22	0,47	1,45	1,41
	Prato Principal	Penne com atum	1, 4, 12	165	8,77	5,63	18,77
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Curgete grelhada		332	7,92	27,77	10,05
	Salada	Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Filete 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	Falafel (grão de bico)	1	202	11,30	10,40	12,40
	Guarnição Vegetariano	Couscous de ervilhas, grão, abóbora com pesto de ervas frescas	1, 12	68	5,30	0,50	7,00
Sobremesa	Mousse de Frutos Vermelhos	7	128	2,38	11,70	16,58	
	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

		20/dez	Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Sexta-feira	Sopa	Creme de curgete e coentros	12	32	1,46	1,85	1,96
	Prato Principal	Almôndegas de bovino com molho de tomate	12	149	12,94	8,91	3,69
	Guarnição	Arroz de cenoura	12	94	1,62	2,10	16,44
	Legumes	Ervilhas cozidas		69	5,41	0,51	7,14
	Salada	Alface e milho		80	2,48	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	Quinoa tricolor à Mexicana com salsa	12	103	4,19	1,52	17,56
	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 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