

Ementa

Info nutricional por 100gr

03/fev		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	Penne com tilápia, abóbora, cogumelos e coentros	1, 4, 12	167	12,31	1,27	26,14
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Cenoura Assada com azeite de tomilho	12	34	0,33	2,33	2,24
	Salada	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Dieta	Pescada ao vapor	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor com Salsa	12	153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Pizza Marguerita	1, 7, 12	294	15,40	8,10	38,53
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

04/fev		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	Hamburger de bovino com molho de tomate e natas	1, 10, 12	149	12,94	8,91	3,69
	Guarnição	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	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	Penne	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	0,65	0,40	14,08	

05/fev		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	Couve-flor assada		86	4,52	5,16	4,10
	Salada	Alface verde e milho		92	2,46	5,08	7,98
	Dieta	Pescada cozida	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor	12	155	2,58	7,06	19,40
	Prato Vegetariano	Hamburger de vegetais com molho de tomate e natas	1, 10	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	0,65	0,40	14,08	

06/fev		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quinta-feira	Sopa	Sopa de nabijas	12	41	1,13	1,37	5,58
	Prato Principal	Tiras de peru com cogumelos e salsa	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	12	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	Feijoada de Tofu com Feijão, Abóbora, Espinafres, Alho Francês, Batata Doce e Hortelã	6, 12	63	1,17	4,31	3,95
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

07/fev		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Sexta-feira	Sopa	Sopa de grão e espinafres	12	73	2,11	4,92	4,19
	Prato Principal	Panado de Pescada	1, 4	200	11,30	10,60	15,00
	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		55	1,74	4,73	0,77
	Dieta	Tilápia ao vapor	4	64	14,73	0,56	0,00
	Guarnição Dieta	Batata cozida	12	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	0,65	0,40	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