

Ementa janeiro

Info nutricional por 100gr

13/jan		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Segunda-feira	Sopa	Creme de alface	12	51	1,26	1,76	7,16
	Prato Principal	Perna de frango com limão e salsa	12	169	23,75	7,93	0,50
	Guarnição	Batata alourada	12	278	3,93	15,38	29,79
	Legumes	Palitos de cenoura assada	13	168	0,71	15,55	4,97
	Salada	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	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate	1, 3, 6, 12	143	10,61	5,25	10,53
	Guarnição Vegetariano	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

14/jan		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	Penne com corvina e legumes (abóbora, espinafres e cogumelos)	1, 4, 12	167	12,31	1,27	26,14
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Couve-flor cozida		35	3,76	0,20	3,36
	Salada	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 cozida	12	153	2,55	6,99	19,21
	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	

15/jan		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quarta-feira	Sopa	Creme de couve-flor com coentros	12	39	2,29	1,88	2,41
	Prato Principal	Chilli de peru	12	91	8,63	3,42	4,38
	Guarnição	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Curgete assada com oregãos		127	1,79	12,09	2,30
	Salada	Alface verde		55	1,74	4,73	0,77
	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	Hamburguer de vegetais com molho de tomate e natas	1, 12	203	11,86	8,48	11,16
	Guarnição Vegetariano	Penne salteada com espinafres		111	3,86	3,20	15,75
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

16/jan		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	Pescada no forno com limão e salsa	4	92	16,95	1,37	2,00
	Guarnição	Batata assada	12	157	2,67	7,11	19,64
	Legumes	Cenoura cozida com coentros	12	25	0,60	0,00	4,40
	Salada	Salada de pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Filetes de corvina ao vapor		106	23,08	1,58	0,01
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor	12	155	2,58	7,06	19,40
	Prato Vegetariano	Lasanha de legumes assados (cenoura, courgete, beringela e cogumelos)	1, 3, 7, 12	109	3,09	6,31	8,95
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Mousse de manga	7	128	2,38	11,70	16,58	

17/jan		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Sexta-feira	Sopa	Sopa de cenoura com coentros	12	22	0,47	1,45	1,41
	Prato Principal	Frango estufado	12	142	18,82	6,02	2,48
	Guarnição	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Brócolos Cozidos		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Salada de alface verde e milho		92	2,46	5,08	7,98
	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	162	4,30	7,45	19,31
	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