

## Ementa Janeiro

Info nutricional por 100gr

20/jan		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Segunda-feira	Sopa	Sopa de brócolos	12	45	1,53	1,20	6,44
	Prato Principal	Bacalhau com natas	1, 4, 7, 9, 10, 11, 12	238	7,29	18,70	9,48
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Cenoura cozida		25	0,60	0,00	4,40
	Salada	Salada de tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Dieta	Corvina cozida		98	22,57	1,37	0,53
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor		155	2,58	7,06	19,40
	Prato Vegetariano	Pizza Marguerita	1, 7, 12	308	14,63	7,26	44,38
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

21/jan		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão branco e espinafre	12	48	1,40	3,26	2,62
	Prato Principal	Bife de peru corado com azeite e alho e molho de cogumelos aromatizado com salsa	1, 10, 12	154	22,35	6,24	0,18
	Guarnição	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Ervilhas cozidas		69	5,41	0,51	7,14
	Salada	Salada de alface verde e milho		80	2,48	5,58	1,64
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Batata cozida	12	153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Bulgur com espinafre 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	

22/jan		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete e coentros	12	22	0,47	1,45	1,41
	Prato Principal	Panado de pescada dourados	1, 4	200	11,30	10,60	15,00
	Guarnição	Puré de batata	7	115	2,68	3,76	16,88
	Legumes	Brócolos ao vapor		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Salada de pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Pescada cozida	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	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	

23/jan		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	12	24	0,78	1,37	1,56
	Prato Principal	Bifes de frango com molho de mostarda	1, 10, 12	220	19,88	9,45	1,71
	Guarnição	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Couve-flor assada		86	4,52	5,16	4,10
	Salada	Alface verde		55	1,74	4,73	0,77
	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	Tortilha de ovo com cogumelos (Batata)	3, 12	139	7,53	10,59	2,84
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,40	0,08	14,08	

24/jan		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Sexta-feira	Sopa	Sopa de lombardo e cenoura	12	34	1,00	1,01	4,68
	Prato Principal	Massinha de pescada, tomate e coentros	4, 12	96	7,04	3,34	8,28
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Curgete grelhada		332	7,92	27,77	10,05
	Salada	Salada de cenoura ralada		48	0,60	2,50	4,40
	Dieta	Corvina ao vapor	4	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	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) Tremçoço, 14) Moluscos

Esta ementa é confeccionada 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, tremçoços e moluscos