

Ementa janeiro

info nutricional por 100gr

| 27/jan | | Contém os seguintes alérgenos: | 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 | |

| 28/jan | | Contém os seguintes alérgenos: | 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 | |

| 29/jan | | Contém os seguintes alérgenos: | 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 | |

| 30/jan | | Contém os seguintes alérgenos: | 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 | Arroz de ervilhas com hortelã | | 166 | 3,68 | 4,77 | 25,74 |
| Sobremesa | Mousse de Frutos Vermelhos | 7 | 128 | 2,38 | 11,70 | 16,58 | |
| | Fruta do dia | | 69 | 0,40 | 0,08 | 14,08 | |

| 31/jan | | Contém os seguintes alérgenos: | 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 | 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) Tremeço, 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, tremeços e moluscos