

Ementa

info nutricional por 100gr

24/fev		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	Frango à Portuguesa	12	175	11,97	9,26	10,36
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Ervilhas cozidas		69	5,41	0,51	7,14
	Salada	Salada tomate		58	0,75	4,28	3,28
	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	Lasanha de espinafres e queijo	1, 3, 7 e 12	106	3,98	6,22	8,27
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

25/fev		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	Massada de peixe	4, 7, 12	361	14,49	33,47	0,36
	Guarnição	Incluído	1	161	5,45	0,82	32,27
	Legumes	Couve-flor cozida	12	35	3,76	0,20	3,36
	Salada	Salada cenoura ralada	12	48	0,60	2,50	4,40
	Dieta	Pescada ao vapor	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Batata cozida		153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Tofu à Portuguesa	6, 12	128	6,47	4,87	13,63
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Arroz doce (sem lactose)	3, 7	191	7,50	3,66	29,52	

26/fev		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	Vitela estufada com salsa	12	208	20,59	12,69	2,46
	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 peru grelhado		161	29,05	5,06	0,00
	Guarnição Dieta	Fuzilli sem glúten	12	157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Caril de grão com legumes	9, 12	132	5,81	5,87	11,90
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

27/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	Pescada no forno com limão e salsa	1, 3, 4, 12	92	16,95	1,37	2,00
	Guarnição	Batata assada	12	157	2,67	7,11	19,64
	Legumes	Cenoura cozida com coentros		25	0,60	0,00	4,40
	Salada	Salada de pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Tilápia cozida	4	90	20,68	0,78	0,01
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor	12	155	2,58	7,06	19,40
	Prato Vegetariano	Ervilhas com ovo cozido e batata	3, 12	72	5,58	0,53	7,37
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

28/fev		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	Lasanha à Bolonhesa	1, 3, 7, 9, 10, 11, 12	195	15,81	8,10	14,30
	Guarnição	Incluído					
	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 frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Seitan estufada com legumes	1, 6, 12	63	8,81	0,74	4,33
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
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