

Ementa

info nutricional por 100gr

31/mar		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Segunda-feira	Sopa	Sopa de abóbora e coentros	12	21,66	0,33	1,38	1,57
	Prato Principal	Frango à Portuguesa	12	175,14	11,97	9,26	10,36
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Ervilhas cozidas		63	1,36	5,58	1,64
	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	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate	1,3,6,12	143	10,61	5,25	10,53
	Guarnição Vegetariano	Esparguete	1	164	5,50	0,86	32,32
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

01/abr		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	Tilápia à Parmesiana	4,7,12	361,48	14,49	33,47	0,36
	Guarnição	Batata Alourada	12	278	3,93	15,38	29,79
	Legumes	Couve-flor cozida		34,58	3,76	0,2	3,36
	Salada	Salada cenoura ralada	12	48	0,60	2,50	4,40
	Dieta	Pescada ao vapor	4	155	2,58	7,06	19,40
	Guarnição Dieta	Batata cozida	12	153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Caril de grão com legumes	9,12	131,85	5,81	5,87	11,9
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

02/abr		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	Brócolos ao vapor		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Alface verde		55	1,74	4,73	0,77
	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	Fusilli à Checa (tomate e mozarella) e manjeriço	1,7,12	137	5,12	7,37	11,72
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	

03/abr		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
	Guarnição	Puré de batata	7	115	2,68	3,76	16,88
	Legumes	Cenoura cozida com coentros	12	25	0,6	0	4,4
	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 com Salsa	12	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	3,7	190,95	7,5	3,66	29,52	

04/abr		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	1,6,12	63	8,81	0,74	4,33
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Brócolos Cozidos		32	3,4	0,8	1,5
	Salada	Salada de alface verde e milho		92,3	2,46	5,08	7,98
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Fuzilli sem glúten		157	2,5	0,36	35,91
	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