

Ementa

info nutricional por 100gr

28/abr		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas e hortelã	12	35	1,15	1,73	2,80
	Prato Principal	Chili de peru	12	91	8,63	3,42	4,38
	Guarnição	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Brócolos ao vapor		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Batata ao Vapor	12	155	2,58	7,06	19,40
	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

29/abr		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 com molho à Italiana	4,12	182	11,36	13,23	3,69
	Guarnição	Batata assada	12	150	0,39	15,43	2,04
	Legumes	Cenoura assada com azeite e tomilho	12	34	0,33	2,33	2,24
	Salada	Alface verde e milho		92	2,46	5,08	7,98
	Dieta	Tilápia cozida	4	90	20,68	0,78	0,01
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Bulgur com espinafres e mozzarella	1,12	317	12,31	7,47	48,79
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

30/abr		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Quarta-feira	Sopa	Creme de alho francês	12	55	1,3	1,43	8,77
	Prato Principal	Arroz de pato tostado no forno	9,10,11,12	120	6,78	3,88	14,15
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Ervilhas cozidas		68	5,41	0,51	7,14
	Salada	Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Penne cozida	1	161	5,45	0,82	32,27
	Prato Vegetariano	Cassoulet vegetariano (cenoura, cogumelos, feijão branco, feijão encarnado e espinafres)	9,10,11,12	114	4,67	5,44	9,28
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

01/mai		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta-feira	Sopa	FERIADO				
	Prato Principal					
	Guarnição					
	Legumes					
	Salada					
	Dieta					
	Guarnição Dieta					
	Prato Vegetariano					
	Guarnição Vegetariano					
	Sobremesa					

02/mai		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura e manjeriço	12	22	0,47	1,45	1,41
	Prato Principal	Perna de frango com molho pomodoro e oregãos	7,12	222	17,32	7,73	3,27
	Guarnição	Puré de batata	7	115	2,68	3,76	16,88
	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	Batata cozida	12	153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Arroz de tofu com cogumelos	6,12	251	6,87	7,42	38,19
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	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 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) Tremoço, 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, tremoços e moluscos