

Ementa

info nutricional por 100gr

02/jun - DIA DA CRIANÇA			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda-feira	Sopa	Canja de galinha	1,12	46	3,38	2,67	2,06
	Prato Principal	Hambúrguer de bovino no pão	1,2	416	38,31	12,57	36,81
	Guarnição	Batata doce frita		1	0,05	0,04	0,32
	Legumes	Cenoura assada com azeite de tomilho	12	150	0,39	15,43	2,04
	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	Hambúrguer vegetariano no pão	2	127	11,43	4,23	8,10
	Guarnição Vegetariano	Batata doce frita		1	0,05	0,04	0,32
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

03/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora e coentros	12	22	0,33	1,38	1,57
	Prato Principal	Penne de atum e azeitonas	1,4,12	165	8,77	5,63	18,77
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Couve -flor assada		86	4,52	5,16	4,10
	Salada	Alface verde e milho		86	4,52	5,16	4,10
	Dieta	Pescada cozida	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Batata cozida	12	153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Quinoa salteada com seitan e cenoura, courgete, cogumelos e salsa	1,6,12	287	11,46	11,44	32,20
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

04/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta-feira	Sopa	Sopa de nabijas	12	41	1,13	1,37	5,58
	Prato Principal	Tiras de peru com cogumelos e salsa	12	167	13,78	6,05	0,89
	Guarnição	Batata Alourada	12	278	3,93	15,38	29,79
	Legumes	Ervilhas cozidas		69	5,41	0,51	7,14
	Salada	Cenoura ralada	12	48	0,60	2,50	4,40
	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	Fusilli à Checa (tomate e mozzarella)	1,7,12	137	5,12	7,37	11,72
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

05/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta-feira	Sopa	Sopa de grão e espinafres	12	73	2,11	4,92	4,19
	Prato Principal	Panado de Pescada	1,4	200	11,30	10,60	15,00
	Guarnição	Arroz de Cenoura com Coentros	12	94	1,62	2,10	16,44
	Legumes	Cenoura cozida		25	0,60	0,00	4,40
	Salada	Alface Verde		55	1,74	4,73	0,77
	Dieta	Tilápia ao vapor	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	Gnocchi com cogumelos e molho de tomate	1,12	99	2,41	2,08	16,48
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

06/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Sexta-feira	Sopa	Sopa de legumes	12	24	0,78	1,37	1,56
	Prato Principal	Lasanha de Frango	1,3,7,9,10,11,12	119	7,86	5,00	10,09
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Brócolos ao vapor		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	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	Feijoada de tofu com abóbora, espinafres e hortelã	6,12	63	1,17	4,31	3,95
	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) Alipo, 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, alipo, motarda, sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremeços e moluscos