

Ementa

Info nutricional por 100gr

16/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda-feira	Sopa	Creme de batata doce e manjeriço	12	57	1,00	1,56	8,86
	Prato Principal	Penne com pescada, espinafre e coentros	1,4,12	193	11,95	3,15	28,23
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Cenoura cozida		25	0,60	0,00	4,40
	Salada	Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Dieta	Pescada cozida	4	155	2,58	7,06	19,40
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Fusilli à Checa (tomate e mozzarella) 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

17/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Terça-feira	Sopa	Creme de alho francês e espinafres	12	56	1,19	3,10	5,62
	Prato Principal	Empadão de frango	12	330	3,77	4,16	11,91
	Guarnição	Incluído					
	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	Fusilli sem glúten		157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Lentilhas com tofu e cogumelos	6,12	84	3,28	4,93	5,99
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

18/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta-feira	Sopa	Sopa de legumes	12	24	0,78	1,37	1,56
	Prato Principal	Arroz de atum	4,12	249	9,57	5,90	38,62
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Ervilhas ao Vapor		68	5,30	0,50	7,00
	Salada	Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Pescada ao vapor	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor	12	155	2,58	7,06	19,40
	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	Gelatina					

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

20/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Sexta-feira	Sopa	Sopa de abóbora Coentros	12	22	0,33	1,38	1,57
	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	Batata cozida	12	153	2,55	6,99	19,21
	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

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) Alpo, 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 alergénios: glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, alpo, motarda, sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos