

Ementa

info nutricional por 100gr

19/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas com hortelã	12	35	1,15	1,73	2,80
	Prato Principal	Estufado de Pescada com brócolos, couve-flor e batata	4,12	96	7,04	3,34	8,28
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Cenoura cozida		25	0,60	0,00	4,40
	Salada	Salada de tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Dieta	Tilápia ao vapor	4	64	14,73	0,56	0,00
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor com salsa	12	153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Penne bolonhesa de soja	1,6,12	51	3,01	2,64	2,85
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

20/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Terça-feira	Sopa	Creme de alho francês	12	55	1,30	1,43	8,77
	Prato Principal	Feijoada de peru com Legumes (cenoura, Lombardo, courgete)	12	110	9,17	5,59	4,21
	Guarnição	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Couve-flor assada		86	4,52	5,16	4,10
	Salada	Alface e milho		92	2,46	5,08	7,98
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
	Prato Vegetariano	Tortilha de cogumelos, cenora e batata	3,12	119	6,33	9,71	1,21
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

21/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco e espinafres	12	48	1,40	3,26	2,62
	Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá	3,4,12	86	5,55	2,96	8,76
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Brócolos ao vapor		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Cenoura ralada	12	48	0,60	2,50	4,40
	Dieta	Pescada cozida	4	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Lasanha de legumes assados (cenoura, courgete, beringela e cogumelos)	1,3,7,12	109	3,09	6,31	8,95
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

22/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta-feira	Sopa	Creme de batata doce e manjerição	12	57	1,00	1,56	8,86
	Prato Principal	Bifes de frango com molho de mostarda	1,10,12	220	19,88	9,45	1,71
	Guarnição	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
	Legumes	Ervilhas cozidas		63	1,36	5,58	1,64
	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		157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Pica-pau de tofu e coentros	6,12	151	7,44	12,87	1,09
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

23/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Sexta-feira	Sopa	Sopa de lombardo e cenoura	12	34	1,00	1,01	4,68
	Prato Principal	Panado de Pescada	1,4	200	11,30	10,60	15,00
	Guarnição	Arroz de ervilhas com hortelã		166	3,68	4,77	25,74
	Legumes	Cenoura assada com azeite e tomilho	12	34	0,33	2,33	2,24
	Salada	Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Tilápia ao vapor	4	64	14,73	0,56	0,00
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor	12	155	2,58	7,06	19,40
	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

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