

Ementa

Info nutricional por 100gr

23/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda-feira	Sopa	Sopa de brócolos	12	45	1,53	1,20	6,44
	Prato Principal	Frango à Portuguesa	12	175	11,97	9,26	10,36
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Ervilhas cozidas		63	1,36	5,58	1,64
	Salada	Salada de tomate		58	0,75	4,28	3,28
	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	Pizza Marguerita	1,7,12	308	14,63	7,26	44,38
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

24/jun			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	14,49	33,47	0,36
	Guarnição	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Couve-flor cozida		35	3,76	0,20	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	Penne	1	161	5,45	0,82	32,27
	Prato Vegetariano	Ervilhas com ovo cozido e batata	3,12	72	5,58	0,53	7,37
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

25/jun			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	Esparguete	1	164	5,50	0,86	32,32
	Legumes	Brócolos ao vapor		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Alface verde		55	1,74	4,73	0,77
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor com salsa	12	153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Caril de grão com legumes	9,12	132	5,81	5,87	11,90
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94	42,92
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

26/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta-feira	Sopa	Sopa de nabças	12	41	1,13	1,37	5,58
	Prato Principal	Pescada no forno com limão e salsa	4	92	16,95	1,37	2,00
	Guarnição	Puré de batata	7	115	2,68	3,76	16,88
	Legumes	Cenoura cozida com coentros	12	25	0,60	0,00	4,40
	Salada	Salada de pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Tilápia cozida	4	90	20,68	0,78	0,01
	Guarnição Dieta	Fusilli sem glúten		157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Tofu à Portuguesa	6,12	128	6,47	4,87	13,63
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

27/jun			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	3,40	0,80	1,50
	Salada	Salada de alface verde e milho		92	2,46	5,08	7,98
	Dieta	Bife de peru grelhado		161	29,05	5,06	0,00
	Guarnição Dieta	Batata cozida	12	155	2,58	7,06	19,40
	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) Tremçoço, 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, tremçoços e moluscos