

Ementa

Info nutricional por 100gr

26/mai		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot. (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda-feira	Sopa	Sopa de grão e coentros	12	73	2,11	4,92
	Prato Principal	Bife de peru corado com azeite e alho e molho de cogumelos aromatizado com salsa	1,10,12	154	22,35	6,24
	Guarnição	Batata Alourada	12	278	3,93	15,38
	Legumes	Cenoura cozida		25	0,60	0,00
	Salada	Tomate		58	0,75	4,28
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77
	Guarnição Dieta	Batata cozida	12	153	2,55	6,99
	Prato Vegetariano	Hambúguer Vegetariano	1	141	12,70	4,70
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40

27/mai		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot. (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Terça-feira	Sopa	Canja de galinha	1,12	46	3,38	2,67
	Prato Principal	Salada de atum com arroz, ovo, feijão, cenoura e ervilha	1,3,4,10,12	198	4,84	11,94
	Guarnição	Incluído				
	Legumes	Ervilhas cozidas		69	5,41	0,51
	Salada	Alface e milho		92	2,46	5,08
	Dieta	Pescada cozida	4	87	18,46	1,39
	Guarnição Dieta	Batata ao vapor com salsa	12	153	2,55	6,99
	Prato Vegetariano	Quinoa salteada com seitan e cenoura, courgete, cogumelos e salsa	1,6,12	287	11,46	11,44
	Guarnição Vegetariano	Incluído				
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40

28/mai		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot. (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta-feira	Sopa	Creme de alho francês e espinafres	12	22	0,33	1,38
	Prato Principal	Lasanha de Frango	1,3,7,9,10,11,12	119	7,86	5,00
	Guarnição	Incluído				
	Legumes	Cenoura assada com azeite e tomilho	12	34	0,33	2,33
	Salada	Pepino		63	1,36	5,58
	Dieta	Bife de peru grelhado		161	29,05	5,06
	Guarnição Dieta	Arroz thai		242	4,03	5,94
	Prato Vegetariano	Fusilli à Checa (tomate e mozzarella) e manjeriço	1,7,12	137	5,12	7,37
	Guarnição Vegetariano	Incluído				
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40

29/mai		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot. (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura e coentros	12	22	0,47	1,45
	Prato Principal	Penne com pescada, espinafre e coentros	1,4,12	193	11,95	3,15
	Guarnição	Incluído				
	Legumes	Couve-flor cozida		35	3,76	0,20
	Salada	Alface verde		55	1,74	4,73
	Dieta	Tilápia ao vapor	4	90	20,68	0,78
	Guarnição Dieta	Batata cozida	12	153	2,55	6,99
	Prato Vegetariano	Feijoada de tofu com abóbora, espinafres e hortelã	6,12	63	1,17	4,31
	Guarnição Vegetariano	Arroz thai		242	4,03	5,94
	Sobremesa	Mousse de manga	7	128	2,38	11,70

30/mai		Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot. (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor com manjeriço	12	40	2,44	1,91
	Prato Principal	Almôndegas de bovino com molho de tomate	12	149	12,94	8,91
	Guarnição	Puré de Batata	7	115	2,08	3,76
	Legumes	Brócolos ao vapor		32	3,40	0,80
	Salada	Cenoura ralada	12	48	0,60	2,50
	Dieta	Bife de frango grelhado		160	28,92	4,77
	Guarnição Dieta	Fusilli sem glúten		157	2,50	0,36
	Prato Vegetariano	Falafel (grão de bico)	1	202	11,30	10,40
	Guarnição Vegetariano	Couscous com ervilhas, grão, abóbora e pesto de ervas frescas	1,12	68	5,30	0,50
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40

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