

Ementa Setembro

info nutricional

08/set			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda	Sopa	Creme de Couve-Flor com Manjeriçao	12	40	2,44	1,91	2,48
	Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá com Salsa	3, 5, 12	86	5,55	2,96	8,76
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Brócolos ao Vapor		32	3,40	0,80	1,50
	Salada	Salada de Cenoura	12	48	0,60	2,50	4,40
	Dieta	Pescada ao Vapor	5	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Prato Vegetariano	Almôndegas Vegetarianas com Molho de Tomate	2, 3, 7, 12	143	10,61	5,25	10,53
	Guarnição Vegetariano	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

09/set			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Terça	Sopa	Sopa de Legumes	12	24	0,78	1,37	1,56
	Prato Principal	Hambúrguer de Novilho com Molho de Tomate e Natas	10, 12	149	12,94	8,91	3,69
	Guarnição	Esparguete	2	164	5,50	0,86	32,32
	Legumes	Couve-flor Assada		86	4,52	5,16	4,10
	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	Batata ao Vapor	12	155	2,58	7,06	19,40
	Prato Vegetariano	Quinoa à Mexicana com Salsa	12	103	4,19	1,52	17,56
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do Dia		69	0,65	0,40	14,08

10/set			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta	Sopa	Creme de Ervilhas com Hortalã	12	35	1,15	1,73	2,80
	Prato Principal	Arroz de Atum	5, 12	249	9,57	5,90	38,62
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Cenoura Assada com Azeite de Tomilho	12	34	0,33	2,33	2,24
	Salada	Salada de Alface e Milho		92	2,46	5,08	7,98
	Dieta	Corvina Cozida	5	98	22,57	1,37	0,53
	Guarnição Dieta	Fusilli	2	161	5,45	0,82	32,27
	Prato Vegetariano	Fusilli com Tofu, Cenoura, Curgete, Tomate e	2, 3, 7, 1, 12	104	3,86	7,15	5,44
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

11/set			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta	Sopa	Sopa de Grão e Espinafres	12	73	2,11	4,92	4,19
	Prato Principal	Tiras de Peru com Cogumelos e Salsa	12	167	13,78	6,05	0,89
	Guarnição	Fusilli	2	161	5,45	0,82	32,27
	Legumes	Curgete Assada com Oregãos		127	1,79	12,09	2,30
	Dieta	Salada de Cenoura	12	48	0,60	2,50	4,40
	Salada	Bife de Frango Grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Batata Doce Assada	12	277	1,13	15,54	31,44
	Prato Vegetariano	Hambúrguer Vegetariano com Molho de Tomate e Natas Vegetais	2, 12	203	11,86	8,48	11,16
	Guarnição Vegetariano	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Sobremesa	Fruta do Dia		69	0,65	0,40	14,08

12/set			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Sexta	Sopa	Creme de Nabiça	12	41	1,13	1,37	5,58
	Prato Principal	Pescada no Forno com Tomate e Oregãos	5, 12	180	11,30	12,96	3,85
	Guarnição	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Couve-flor Assada		86	4,52	5,16	4,10
	Dieta	Salada de Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Salada	Pescada ao Vapor	5	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Prato Vegetariano	Tilápia a Vapor	5	64	14,73	0,56	0,00
	Guarnição Vegetariano	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Sobremesa	Fruta do Dia		69	0,65	0,40	14,08

As opções vegetariana e dieta estão diariamente disponíveis mediante reserva.

Os alergénios acima mencionados referem-se a:

- 1)Leite, 2) Glúten, 3) Ovo, 4) Crustáceos, 5) Peixe, 6) Amendoim, 7) Soja, 8) Frutos de Casca Rija, 9) Aipo, 10) Mostarda, 11) Sésamo, 12) Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13) Tremoço, 14) Moluscos