

# Ementa Setembro

info nutricional

| 15/set  |                       |                         | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) |
|---------|-----------------------|-------------------------|------------------------------------|-----|-----------|----------|---------|
| Segunda | Sopa                  | Creme de Espinafres     | 12                                 | 38  | 0,75      | 3,15     | 1,26    |
|         | Prato Principal       | Bolonhesa de Carne      | 12                                 | 102 | 12,57     | 4,22     | 2,79    |
|         | Guarnição             | Esparguete              | 2                                  | 164 | 5,50      | 0,86     | 32,32   |
|         | Legumes               | Cenoura Cozida          |                                    | 25  | 0,60      | 0,00     | 4,40    |
|         | Salada                | Salada de Tomate        |                                    | 58  | 0,75      | 4,28     | 3,28    |
|         | Dieta                 | Bife de Frango Grelhado |                                    | 160 | 28,92     | 4,77     | 0,00    |
|         | Guarnição Dieta       | Arroz Thai              |                                    | 242 | 4,03      | 5,94     | 42,92   |
|         | Prato Vegetariano     | Pizza Margherita        | 2, 1, 12                           | 308 | 14,63     | 7,26     | 44,38   |
|         | Guarnição Vegetariano | Incluído                |                                    |     |           |          |         |
|         | Sobremesa             | Fruta do dia            |                                    | 69  | 0,65      | 0,40     | 14,08   |

| 16/set |                       |                                                | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) |
|--------|-----------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|-----|-----------|----------|---------|
| Terça  | Sopa                  | Sopa de Feijão Branco e Espinafres             | 12                                 | 48  | 1,40      | 3,26     | 2,62    |
|        | Prato Principal       | Filete de Pescada                              | 2, 5, 7, 12                        | 176 | 20,60     | 10,37    | 0,00    |
|        | Guarnição             | Puré de Batata                                 | 1                                  | 115 | 2,68      | 3,76     | 16,88   |
|        | Legumes               | Ervilhas Cozidas                               |                                    | 69  | 5,41      | 0,51     | 7,14    |
|        | 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       | Batata Cozida                                  | 12                                 | 153 | 2,55      | 6,99     | 19,21   |
|        | Prato Vegetariano     | Bulgur com Mozzarella, Espinafres e Manjeriçao | 2, 1, 12                           | 317 | 12,31     | 7,47     | 48,79   |
|        | Guarnição Vegetariano | Incluído                                       |                                    |     |           |          |         |
|        | Sobremesa             | Fruta do dia                                   |                                    | 69  | 0,65      | 0,40     | 14,08   |

| 17/set |                       |                                          | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) |
|--------|-----------------------|------------------------------------------|------------------------------------|-----|-----------|----------|---------|
| Quarta | Sopa                  | Creme de Cenoura com Manjeriçao          | 12                                 | 22  | 0,47      | 1,45     | 1,41    |
|        | Prato Principal       | Arroz de Pato à Antiga                   | 3, 12                              | 159 | 8,35      | 6,61     | 16,31   |
|        | Guarnição             | Incluído                                 |                                    |     |           |          |         |
|        | Legumes               | Brócolos Cozidos                         |                                    | 32  | 3,40      | 0,80     | 1,50    |
|        | Salada                | Salada de Pepino                         |                                    | 63  | 1,36      | 5,58     | 1,64    |
|        | Dieta                 | Bife de Peru Grelhado                    |                                    | 161 | 29,05     | 5,06     | 0,00    |
|        | Guarnição Dieta       | Penne                                    | 2                                  | 161 | 5,45      | 0,82     | 32,27   |
|        | Prato Vegetariano     | Gnocchi com Cogumelos, Molho de Tomate e | 2, 12                              | 99  | 2,41      | 2,08     | 16,48   |
|        | Guarnição Vegetariano | Incluído                                 |                                    |     |           |          |         |
|        | Sobremesa             | Mousse de Frutos Vermelhos               | 1                                  | 128 | 2,38      | 11,70    | 16,58   |

| 18/set |                       |                               | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) |
|--------|-----------------------|-------------------------------|------------------------------------|-----|-----------|----------|---------|
| Quinta | Sopa                  | Canja de Galinha com Hortelã  | 2, 12                              | 46  | 3,38      | 2,67     | 2,06    |
|        | Prato Principal       | Pescada à Italiana            | 5, 12                              | 182 | 11,36     | 13,23    | 3,69    |
|        | Guarnição             | Penne                         | 2                                  | 161 | 5,45      | 0,82     | 32,27   |
|        | Legumes               | Palitos de Cenoura Assados    | 12                                 | 168 | 0,71      | 15,55    | 4,97    |
|        | Dieta                 | Salada de Alface              |                                    | 55  | 1,74      | 4,73     | 0,77    |
|        | Salada                | Tilápia Cozida                | 5                                  | 90  | 20,68     | 0,78     | 0,01    |
|        | Guarnição Dieta       | Arroz Thai                    |                                    | 242 | 4,03      | 5,94     | 42,92   |
|        | Prato Vegetariano     | Pica-Pau de Tofu com Coentros | 7, 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   |

| 19/set |                       |                                         | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) |
|--------|-----------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|-----|-----------|----------|---------|
| Sexta  | Sopa                  | Sopa de Couve-Lombarda e Cenoura        | 12                                 | 34  | 1,00      | 1,01     | 4,68    |
|        | Prato Principal       | Pernas de Frango com Pomodoro e Oregãos | 1, 12                              | 222 | 17,32     | 7,73     | 3,27    |
|        | Guarnição             | Arroz de Cenoura com Coentros           | 12                                 | 94  | 1,62      | 2,10     | 16,44   |
|        | Legumes               | Couve-flor Assada                       |                                    | 86  | 4,52      | 5,16     | 4,10    |
|        | Dieta                 | Salada de Cenoura                       | 12                                 | 48  | 0,60      | 2,50     | 4,40    |
|        | Salada                | Bife de Peru Grelhado                   |                                    | 161 | 29,05     | 5,06     | 0,00    |
|        | Guarnição Dieta       | Arroz Thai                              |                                    | 242 | 4,03      | 5,94     | 42,92   |
|        | Prato Vegetariano     | Falafel                                 | 2                                  | 202 | 11,30     | 10,40    | 12,40   |
|        | Guarnição Vegetariano | Couscous com Ervilhas e Hortelã         | 2, 12                              | 254 | 7,87      | 6,61     | 39,63   |
|        | 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) Tremçoço, 14) Moluscos