

Ementa Setembro

info nutricional

29/set			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda	Sopa	Sopa de Abóbora com Coentros	12	22	0,33	1,38	1,57
	Prato Principal	Bifes de Frango com Molho de Mostarda	2, 10, 12	220	19,88	9,45	1,71
	Guarnição	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Brócolos ao Vapor		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	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Tortilha de Cogumelos com Cenoura e Batata	3, 12	139	7,53	10,59	2,84
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

30/set			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Terça	Sopa	Canja de Galinha com Hortelã	2, 12	46	3,38	2,67	2,06
	Prato Principal	Pescada com Limão e Salsa	5	92	16,95	1,37	2,00
	Guarnição	Batatas Assadas	12	157	2,67	7,11	19,64
	Legumes	Couve-flor Assada		86	4,52	5,16	4,10
	Salada	Salada de Cenoura	12	48	0,60	2,50	4,40
	Dieta	Tilápia Cozida	5	90	20,68	0,78	0,01
	Guarnição Dieta	Fusilli sem Glúten		157	2,50	0,36	35,91
	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

01/out			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta	Sopa	Sopa de Nabijas	12	41	1,13	1,37	5,58
	Prato Principal	Pizza de Frango, Curgete e Tomate	2, 1, 12	217	15,27	6,25	36,89
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Cenoura Cozida		25	0,60	0,00	4,40
	Salada	Salada de Alface		55	1,74	4,73	0,77
	Dieta	Bife de Peru Grelhado		161	29,05	5,06	0,00
	Guarnição Dieta	Batata Cozida	12	153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Falafel	2	202	11,30	10,40	12,40
	Guarnição Vegetariano	Arroz de Cenoura com Coentros	12	94	1,62	2,10	16,44
	Sobremesa	Arroz Doce sem Lactose	3, 1	191	7,50	3,66	29,52

02/out			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta	Sopa	Creme de Cenoura com Coentros	12	22	0,47	1,45	1,41
	Prato Principal	Penne com Salmão e Espinafres	2, 3, 5, 1, 12	168	10,22	7,93	13,44
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Ervilhas Cozidas		69	5,41	0,51	7,14
	Dieta	Salada de Alface e Milho		92	2,46	5,08	7,98
	Salada	Pescada Cozida	5	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Caril de Grão com Legumes (Grão, Tomate, Curgete, Beringela, Pimento e Brócolos)	9, 12	120	3,81	7,39	7,74
	Guarnição Vegetariano	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Sobremesa	Fruta do Dia		69	0,65	0,40	14,08

03/out			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Sexta	Sopa	Sopa de Grão e Espinafres	12	73	2,11	4,92	4,19
	Prato Principal	Hambúrguer de Novilho com Molho de Tomate e	10, 12	149	12,94	8,91	3,69
	Guarnição	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Curgete Assada com Oregãos		127	1,79	12,09	2,30
	Dieta	Salada de Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	Salada	Bife de Frango Grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Prato Vegetariano	Tofu à Portuguesa	7, 12	128	6,47	4,87	13,63
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	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