

Ementa Novembro

				info nutricional			
03/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda	Sopa	Sopa de Grão e Espinafres	12	73	2,11	4,92	4,19
	Prato Principal	Estufado de Pescada com Brócolos e Couve-Flor	5, 12	96	7,04	3,34	8,28
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Cenoura Assada com Azeite de Tomilho	12	34	0,33	2,33	2,24
	Salada	Salada de Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Dieta	Filetes de Corvina ao Vapor	5	106	23,08	1,58	0,01
	Guarnição Dieta	Fusilli sem Glúten		157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Penne com Bolonhesa de Soja e Salsa	2, 7, 12	51	3,01	2,64	2,85
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do Dia		69	0,65	0,40	14,08	
04/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Terça	Sopa	Creme de Batata Doce com Manjeriço	12	57	1,00	1,56	8,86
	Prato Principal	Empadão de Frango	12	330	3,77	4,16	11,91
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Brócolos Cozidos		32	3,40	0,80	1,50
	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	Quinoa Salteada com Seitan e Legumes Assados (Cenoura, Curgete e Cogumelos)	2, 7, 12	287	11,46	11,44	32,20
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do Dia		69	0,65	0,40	14,08	
05/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	12	24	0,78	1,37	1,56
	Prato Principal	Penne com Atum, Azeitonas e Salsa	2, 5, 12	165	8,77	5,63	18,77
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Cenoura Cozida		25	0,60	0,00	4,40
	Salada	Salada de Alface		55	1,74	4,73	0,77
	Dieta	Tilápia a Vapor	5	64	14,73	0,56	0,00
	Guarnição Dieta	Batata ao Vapor	12	155	2,58	7,06	19,40
	Prato Vegetariano	Ervilhas com Ovos Cozidos e Batatas	3, 12	72	5,58	0,53	7,37
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do Dia		69	0,65	0,40	14,08	
06/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta	Sopa	Sopa de Espinafres	12	38	0,99	2,90	1,43
	Prato Principal	Chilli de Peru	12	91	8,63	3,42	4,38
	Guarnição	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	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 Frango Grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Cassoulet Vegetariano (Cenoura, Cogumelos, Feijão branco, Feijão e Espinafres)	9, 10, 11, 12	114	4,67	5,44	9,28
	Guarnição Vegetariano	Esparguete	2	164	5,50	0,86	32,32
Sobremesa	Fruta do Dia		69	0,65	0,40	14,08	
07/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Sexta	Sopa	Creme de Feijão Branco	12	58	1,42	3,59	4,09
	Prato Principal	Tilápia no Forno com Tomate e Oregãos	5, 12	180	11,30	12,96	3,85
	Guarnição	Puré de Batata	1	115	2,68	3,76	16,88
	Legumes	Curgete Assada com Oregãos		127	1,79	12,09	2,30
	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	Fusilli sem Glúten		157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Chilli de Soja, Feijão, Pimento Vermelho, Cenoura e Coentros	7, 9, 10, 11, 12	130	7,55	5,47	8,74
	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) Tremçoço, 14) Moluscos