

Ementa Outubro

|         |                       |                                                             |                                    | info nutricional |           |          |         |
|---------|-----------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|-----------|----------|---------|
| 06/out  |                       |                                                             | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE               | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) |
| Segunda | Sopa                  | Creme de Ervilhas com Hortelã                               | 12                                 | 35               | 1,15      | 1,73     | 2,80    |
|         | Prato Principal       | Bacalhau com Natas                                          | 2, 5, 1, 9, 10, 11, 12             | 238              | 7,29      | 18,70    | 9,48    |
|         | Guarnição             | Incluído                                                    |                                    |                  |           |          |         |
|         | Legumes               | Cenoura ao Vapor                                            |                                    | 25               | 0,60      | 0,00     | 4,40    |
|         | Salada                | Salada de Pepino                                            |                                    | 63               | 1,36      | 5,58     | 1,64    |
|         | Dieta                 | Pescada Cozida                                              | 5                                  | 87               | 18,46     | 1,39     | 0,01    |
|         | Guarnição Dieta       | Batata Cozida                                               | 12                                 | 153              | 2,55      | 6,99     | 19,21   |
|         | Prato Vegetariano     | Hambúrguer Vegetariano com Molho de Tomate e Natas Vegetais | 2, 12                              | 203              | 11,86     | 8,48     | 11,16   |
|         | Guarnição Vegetariano | Incluído                                                    | 2                                  | 161              | 5,45      | 0,82     | 32,27   |
|         | Sobremesa             | Fruta do dia                                                |                                    | 69               | 0,65      | 0,40     | 14,08   |

| 07/out |                       |                                    | 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       | Lasanha de Frango                  | 2, 3, 1, 9, 10, 11, 12             | 119 | 7,86      | 5,00     | 10,09   |
|        | Guarnição             | Incluído                           |                                    |     |           |          |         |
|        | Legumes               | Curgete Assada com Oregãos         |                                    | 127 | 1,79      | 12,09    | 2,30    |
|        | 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     | Pica-Pau de Seitan com Salsa       | 2, 7, 12                           | 188 | 18,98     | 10,48    | 3,44    |
|        | Guarnição Vegetariano | Arroz Thai                         |                                    | 242 | 4,03      | 5,94     | 42,92   |
|        | Sobremesa             | Fruta do Dia                       |                                    | 69  | 0,65      | 0,40     | 14,08   |

| 08/out |                       |                                                  | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) |
|--------|-----------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|-----|-----------|----------|---------|
| Quarta | Sopa                  | Creme de Curgete com Coentros                    | 12                                 | 32  | 1,46      | 1,85     | 1,96    |
|        | Prato Principal       | Arroz de Pato à Antiga                           | 3, 12                              | 159 | 8,35      | 6,61     | 16,31   |
|        | 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                 | 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     | Bulgur com Mozzarella, Espinafres e Manjerição □ | 2, 1, 12                           | 317 | 12,31     | 7,47     | 48,79   |
|        | Guarnição Vegetariano | Incluído                                         |                                    |     |           |          |         |
|        | Sobremesa             | Fruta do Dia                                     |                                    | 69  | 0,65      | 0,40     | 14,08   |

| 09/out  |                       |                                                 | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|-----|-----------|----------|---------|
| Quinta                                                                                     | Sopa                  | Sopa de Legumes                                 | 12                                 | 24  | 0,78      | 1,37     | 1,56    |
|                                                                                            | Prato Principal       | Almôndegas com Molho de Alcaparras              | 2, 1, 10                           | 162 | 13,87     | 11,21    | 1,19    |
|                                                                                            | Guarnição             | Puré de Batata                                  | 1                                  | 115 | 2,68      | 3,76     | 16,88   |
|                                                                                            | Legumes               | Couve-flor Assada                               |                                    | 86  | 4,52      | 5,16     | 4,10    |
|                                                                                            | Dieta                 | Salada de Alface e Milho                        |                                    | 92  | 2,46      | 5,08     | 7,98    |
|                                                                                            | 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     | Almôndegas Vegetarianas com Molho de Alcaparras | 2, 1, 10                           | 170 | 2,29      | 11,67    | 13,44   |
|                                                                                            | Guarnição Vegetariano | Puré de Batata                                  | 1                                  | 115 | 2,68      | 3,76     | 16,88   |
|                                                                                            | Sobremesa             | Gelatina de Morango                             |                                    | 12  | 0,26      | 0,00     | 2,63    |

| 10/out |                       |                                                     | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) |
|--------|-----------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|-----|-----------|----------|---------|
| Sexta  | Sopa                  | Creme de Alho Francês                               | 12                                 | 55  | 1,30      | 1,43     | 8,77    |
|        | Prato Principal       | Massinha de Pescada com Tomate e Coentros           | 2, 5, 12                           | 128 | 10,44     | 3,34     | 13,26   |
|        | Guarnição             | Incluído                                            |                                    |     |           |          |         |
|        | Legumes               | Ervilhas ao Vapor                                   |                                    | 68  | 5,30      | 0,50     | 7,00    |
|        | Dieta                 | Salada de Alface                                    |                                    | 55  | 1,74      | 4,73     | 0,77    |
|        | Salada                | 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     | Gnocchi com Cogumelos, Molho de Tomate e Manjerição | 2, 12                              | 99  | 2,41      | 2,08     | 16,48   |
|        | 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) Tremoço, 14) Moluscos