

Ementa Dezembro

info nutricional

08/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda	Sopa						
	Prato Principal						
	Guarnição						
	Legumes						
	Salada						
	Dieta						
	Guarnição Dieta						
	Prato Vegetariano						
	Guarnição Vegetariano						
	Sobremesa						

09/dez			Contém os seguintes 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	31	6,31	0,48	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	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	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

10/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta	Sopa	Creme de Cenoura com Manjerição	12	22	0,47	1,45	1,41
	Prato Principal	Arroz de Pato	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	Fusilli sem Glúten		157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Gnocchi com Cogumelos, Molho de Tomate e Manjerição	2, 12	99	2,41	2,08	16,48
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Arroz Doce sem Lactose	3, 1	191	7,50	3,66	29,52

11/dez			Contém os seguintes 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

12/dez			Contém os seguintes 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	Batata Cozida	12	153	2,55	6,99	19,21
	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