

Ementa Outubro

info nutricional

13/out			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda	Sopa	Creme de Cenoura com Coentros	12	22	0,47	1,45	1,41
	Prato Principal	Arroz de Frango no Forno	9, 10, 11, 12	120	6,78	3,88	14,15
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Brócolos ao Vapor		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	Batata Cozida	12	153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Fusilli à Checa com Manjerição	2, 1, 12	137	5,12	7,37	11,72
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08

14/out			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	Corvina à Parmegiana	5, 1, 12	361	14,49	33,47	0,36
	Guarnição	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Legumes	Couve-flor Assada		86	4,52	5,16	4,10
	Salada	Salada de Cenoura	12	48	0,60	2,50	4,40
	Dieta	Pescada ao Vapor	5	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Prato Vegetariano	Lentilhas com Tofu, Cogumelos e Salsa	7, 12	84	3,28	4,93	5,99
	Guarnição Vegetariano	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Sobremesa	Fruta do Dia		69	0,65	0,40	14,08

15/out			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta	Sopa	Sopa de Abóbora com Coentros	12	22	0,33	1,38	1,57
	Prato Principal	Pizza de Fiambre, Cogumelos e Azeitonas	2, 7, 1, 12	273	13,50	6,75	37,94
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Ervilhas ao Vapor		68	5,30	0,50	7,00
	Salada	Salada de Alface		55	1,74	4,73	0,77
	Dieta	Bife de Frango Grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Fusilli sem Glúten		157	2,50	0,36	35,91
	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

16/out			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta	Sopa	Creme de Alho Francês	12	55	1,30	1,43	8,77
	Prato Principal	Panado de Pescada	2, 5	200	11,30	10,60	15,00
	Guarnição	Arroz de Ervilhas com Hortelã		166	3,68	4,77	25,74
	Legumes	Palitos de Cenoura Assados	12	168	0,71	15,55	4,97
	Dieta	Salada de Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	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	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

17/out			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Sexta	Sopa	Creme de Nabiça	12	34	1,00	1,01	4,68
	Prato Principal	Bifes de Peru com Molho de Cogumelos	2, 10, 12	154	22,35	6,24	0,18
	Guarnição	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Brócolos Cozidos		32	3,40	0,80	1,50
	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	Chilli de Feijão, Cenoura, Pimento, Curgete, Lombardo com Coentros	12	130	7,54	5,46	8,70
	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