

Ementa Novembro

				info nutricional			
17/nov			Contém os seguintes 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	Pizza Margherita	2, 1, 12	308	14,63	7,26	44,38
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	
18/nov			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	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 Alface		55	1,74	4,73	0,77
	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	Pica-Pau de Seitan com Salsa	2, 7, 12	188	18,98	10,48	3,44
	Guarnição Vegetariano	Incluído		242	4,03	5,94	42,92
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	
19/nov			Contém os seguintes 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 Atum	5, 12	249	9,57	5,90	38,62
	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 Manjeriçao □	2, 1, 12	317	12,31	7,47	48,79
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	
20/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta	Sopa	Sopa de Legumes	12	24	0,78	1,37	1,56
	Prato Principal	Frango Estufado	12	142	18,82	6,02	2,48
	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	Arroz Salteado com Tofu e Cogumelos	7, 12	251	6,87	7,42	38,19
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do Dia		69	0,65	0,40	14,08	
21/nov			Contém os seguintes 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 Tomate		58	0,75	4,28	3,28
	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 Manjeriçao	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