

Ementa Outubro

				info nutricional			
20/out			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda	Sopa	Creme de Couve-Flor com Manjerição	12	40	2,44	1,91	2,48
	Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá com Salsa	3, 5, 12	86	5,55	2,96	8,76
	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	Pescada ao Vapor	5	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Fusilli sem Glúten		157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Almôndegas Vegetarianas com Molho de Tomate	2, 3, 7, 12	143	10,61	5,25	10,53
	Guarnição Vegetariano	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	
21/out			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Terça	Sopa	Sopa de Legumes	12	24	0,78	1,37	1,56
	Prato Principal	Strogonoff de Frango	2, 10, 12	170	14,19	6,02	0,88
	Guarnição	Arroz Thai		242	4,03	5,94	42,92
	Legumes	Couve-flor Assada		86	4,52	5,16	4,10
	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 ao Vapor	12	155	2,58	7,06	19,40
	Prato Vegetariano	Quinoa à Mexicana com Salsa	12	103	4,19	1,52	17,56
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	
22/out			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta	Sopa	Creme de Ervilhas com Hortelã	12	35	1,15	1,73	2,80
	Prato Principal	Arroz de Atum	5, 12	249	9,57	5,90	38,62
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Cenoura Assada com Azeite de Tomilho	12	34	0,33	2,33	2,24
	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	Fusilli com Tofu, Cenoura, Curgete, Tomate e Beringela	2, 3, 7, 1, 12	104	3,86	7,15	5,44
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Fruta do dia		69	0,65	0,40	14,08	
23/out 🎃			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quinta	Sopa	Creme de Abóbora com Coentros	12	22	0,33	1,38	1,57
	Prato Principal	Hambúguer de Halloween (Bovino)	2, 3, 5, 1, 9, 11	273	11,94	13,94	23,74
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Couve-flor Assada		86	4,52	5,16	4,10
	Dieta	Salada de Pepino		63	1,36	5,58	1,64
	Salada	Pescada ao Vapor	5	87	18,46	1,39	0,01
	Guarnição Dieta	Batata Cozida	12	153	2,55	6,99	19,21
	Prato Vegetariano	Hambúguer de Halloween (Vegetariano)	2, 3, 5, 1, 9, 11	273	9,44	13,24	26,74
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
Sobremesa	Mousse de Frutos Vermelhos	1	128	2,38	11,70	16,58	
24/out			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Sexta	Sopa	Dia Pedagógico					
	Prato Principal						
	Guarnição						
	Legumes						
	Dieta						
	Salada						
	Guarnição Dieta						
	Prato Vegetariano						
	Guarnição Vegetariano						
Sobremesa							

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