

Ementa Novembro

info nutricional

24/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Segunda	Sopa	Creme de Espinafres	12	38	0,75	3,15	1,26
	Prato Principal	Bolonhesa de Carne	12	102	12,57	4,22	2,79
	Guarnição	Esparguete	2	164	5,50	0,86	32,32
	Legumes	Cenoura Cozida		25	0,60	0,00	4,40
	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	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

25/nov			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	Ervilhas ao Vapor		68	5,30	0,50	7,00
	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

26/nov 			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)
Quarta	Sopa	Creme de Batata Doce com Manjeriçã	12	57	1,00	1,56	8,86
	Prato Principal	Pizza Margherita	2, 1, 12	308	14,63	7,26	44,38
	Guarnição	Incluído					
	Legumes	Palitos de Cenoura Assados	12	168	0,71	15,55	4,97
	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	Fusilli sem Glúten		157	2,50	0,36	35,91
	Prato Vegetariano	Pizza Margherita	2, 1, 12	308	14,63	7,26	44,38
	Guarnição Vegetariano	Incluído					
	Sobremesa	Gelatina de Morango com Banana	12	39	0,65	0,12	8,23

27/nov			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 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 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

28/nov			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	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 Frango Grelhado		160	28,92	4,77	0,00
	Guarnição Dieta	Fusilli sem Glúten		157	2,50	0,36	35,91
	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.

alergénios acima mencionados referem-se

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