

Ementa

Segunda	
22/abr	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Curgete Pernas de Frango Meia Desfeita Mexican Bowl com Seitan Batata Doce Assada Purê de Espinafres Fruta à Peça

Segunda	
29/abr	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Espinafres Picanha no Forno Esparguete c/ Salmão, Rúcula e Molho de Tomate Enchilhada Vegetariana Batatas Noisette Feijão Verde Cozido Fruta à Peça

Segunda	
06/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Feijão Verde Lasanha Bolonhesa de Vitela Peixe à Parmegiana Fusilli 3 Queijos e Tomate Cereja Seco Purê de Batata Brócolos Fruta à Peça

Segunda	
13/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Curgete Pernas de Frango Meia Desfeita Mexican Bowl com Seitan Batata Doce Assada Purê de Espinafres Fruta à Peça

Segunda	
20/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Espinafres Picanha no Forno Esparguete c/ Salmão, Rúcula e Molho de Tomate Enchilhada Vegetariana Batatas Noisette Feijão Verde Cozido Fruta à Peça

Segunda	
27/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Feijão Verde Lasanha Bolonhesa de Vitela Peixe à Parmegiana Fusilli 3 Queijos e Tomate Cereja Seco Purê de Batata Brócolos Fruta à Peça

Segunda	
03/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Curgete Pernas de Frango Meia Desfeita Mexican Bowl com Seitan Batata Doce Assada Purê de Espinafres Fruta à Peça

Segunda	
10/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	FERIADO

Segunda	
17/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Feijão Verde Lasanha Bolonhesa de Vitela Peixe à Parmegiana Fusilli 3 Queijos e Tomate Cereja Seco Purê de Batata Brócolos Fruta à Peça

Segunda	
24/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Curgete Pernas de Frango Meia Desfeita Mexican Bowl com Seitan Batata Doce Assada Purê de Espinafres Fruta à Peça

Terça	
23/abr	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Canja de Galinha Arroz de Atum Rigattoni c/ Frango, Tomate e Feta Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate Incluído Curgete Assada Fruta à Peça

Terça	
30/abr	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Abóbora Bacalhau c/ Natas Panados de Frango Lentilhas c/ Tofu e Cogumelos Arroz Branco Purê de Cenoura Fruta à Peça

Terça	
07/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa Legumes Penne c/ Strogonoff de Salmão Bifes de Frango com Mostarda Eggmuffin Arroz Branco Legumes Gregos Fruta à Peça

Terça	
14/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Canja de Galinha Arroz de Atum Rigattoni c/ Frango, Tomate e Feta Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate Incluído Curgete Assada Fruta à Peça

Terça	
21/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Abóbora Bacalhau c/ Natas Panados de Frango Lentilhas c/ Tofu e Cogumelos Arroz Branco Purê de Cenoura Fruta à Peça

Terça	
28/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa Legumes Penne c/ Strogonoff de Salmão Bifes de Frango com Mostarda Eggmuffin Arroz Branco Legumes Gregos Fruta à Peça

Terça	
04/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Canja de Galinha Arroz de Atum Rigattoni c/ Frango, Tomate e Feta Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate Incluído Curgete Assada Fruta à Peça

Terça	
11/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Abóbora Bacalhau c/ Natas Panados de Frango Lentilhas c/ Tofu e Cogumelos Arroz Branco Purê de Cenoura Fruta à Peça

Terça	
18/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa Legumes Penne c/ Strogonoff de Salmão Bifes de Frango com Mostarda Eggmuffin Arroz Branco Legumes Gregos Fruta à Peça

Terça	
25/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Canja de Galinha Arroz de Atum Rigattoni c/ Frango, Tomate e Feta Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate Incluído Curgete Assada Fruta à Peça

Quarta	
24/abr	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Feijão Vermelho Bifes de Peru com Natas Lasanha de Peixe Pad Thai Noodles de Arroz Legumes Chineses Cozidos Gelatina

Quarta	
01/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Brócolos Pizza Camponesa Esparguete Tricolor c/ Atum Caril de Grão com Abóbora Arroz Branco Salada Grega Fresca Mousse de Manga

Quarta	
08/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Cenoura c/ Coentros Arroz de Pato Pizza de Atum e Ovo Almôndegas Vegetarianas Massa Cozida Ervilhas Estufadas Mousse Banana Morango

Quarta	
15/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Feijão Vermelho Bifes de Peru com Natas Lasanha de Peixe Pad Thai Noodles de Arroz Legumes Chineses Cozidos Gelatina

Quarta	
22/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	HALF DAY

Quarta	
29/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Cenoura c/ Coentros Arroz de Pato Pizza de Atum e Ovo Almôndegas Vegetarianas Massa Cozida Ervilhas Estufadas Mousse Banana Morango

Quarta	
05/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Feijão Vermelho Bifes de Peru com Natas Lasanha de Peixe Pad Thai Noodles de Arroz Legumes Chineses Cozidos Gelatina

Quarta	
12/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Brócolos Pizza Camponesa Esparguete Tricolor c/ Atum Caril de Grão com Abóbora Arroz Branco Salada Grega Fresca Mousse de Manga

Quarta	
19/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Cenoura c/ Coentros Arroz de Pato Pizza de Atum e Ovo Almôndegas Vegetarianas Massa Cozida Ervilhas Estufadas Mousse Banana Morango

Quarta	
26/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Feijão Vermelho Bifes de Peru com Natas Lasanha de Peixe Pad Thai Noodles de Arroz Legumes Chineses Cozidos Gelatina

Quinta	
25/abr	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	FERIADO

Quinta	
02/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Couve Flor e Coentros Peixe Assado à Portuguesa Strogonoff de Frango Tofu c/ Broa e Coentros Purê de Batata Abóbora Assada Fruta à Peça

Quinta	
09/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Grão Douradinhos Mac & Cheese Chilli Vegetariano Arroz Branco Cenoura e Ervilhas Fruta à Peça

Quinta	
16/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Agrião Panado de Pescada Borrego Estufado Lasanha de Espinafres e Requeijão Purê de Batata Cenoura Assada Fruta à Peça

Quinta	
23/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Couve Flor e Coentros Peixe Assado à Portuguesa Strogonoff de Frango Tofu c/ Broa e Coentros Purê de Batata Abóbora Assada Fruta à Peça

Quinta	
30/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	FERIADO

Quinta	
06/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Agrião Panado de Pescada Borrego Estufado Lasanha de Espinafres e Requeijão Purê de Batata Cenoura Assada Fruta à Peça

Quinta	
13/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Couve Flor e Coentros Peixe Assado à Portuguesa Strogonoff de Frango Tofu c/ Broa e Coentros Purê de Batata Abóbora Assada Fruta à Peça

Quinta	
20/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Grão Douradinhos Mac & Cheese Chilli Vegetariano Arroz Branco Cenoura e Ervilhas Fruta à Peça

Quinta	
27/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	HALF DAY

Sexta	
26/abr	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	PONTE

Sexta	
03/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Lentilhas Bolonhesa de Novilho Moqueca de Pescada e Tomate Moussaka Vegetariana Arroz Branco Cenoura Assada Fruta à Peça

Sexta	
10/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Feijão Branco Hamburguer de Vitela Bacalhau Gomes Sá Cassoulet Vegetariano Batatas Noisette Abóbora Assada Fruta à Peça

Sexta	
17/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Cenoura c/ Coentros Almôndegas de Vitela Bacalhau Broa Pizza Margarita Arroz de Cenoura Couve Flor Cozida Fruta à Peça

Sexta	
24/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Lentilhas Bolonhesa de Novilho Moqueca de Pescada e Tomate Moussaka Vegetariana Arroz Branco Cenoura Assada Fruta à Peça

Sexta	
31/mai	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	PONTE

Sexta	
07/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Cenoura c/ Coentros Almôndegas de Vitela Bacalhau Broa Pizza Margarita Arroz de Cenoura Couve Flor Cozida Fruta à Peça

Sexta	
14/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Lentilhas Bolonhesa de Novilho Moqueca de Pescada e Tomate Moussaka Vegetariana Arroz Branco Cenoura Assada Fruta à Peça

Sexta	
21/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	Sopa de Feijão Branco Hamburguer de Vitela Bacalhau Gomes Sá Cassoulet Vegetariano Batatas Noisette Abóbora Assada Fruta à Peça

Sexta	
28/jun	Sopa Principal Secundário Vegetariano Guarnição Legumes Sobremesa
	FÉRIAS

Ementa Abril

				info nutricional				símbolos					
22/abr				Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Curgete			50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓	✓	
	Prato Principal	Pernas de Frango			588	54,43	39,81	1,83		✓	✓		
	Prato Secundário	Meia Desfeita	3 5		421	36,18	16,05	32,27		✓	✓		
	Prato Vegetariano	Mexican Bowl com Seitan	2 7		390	24,46	12,01	42,78	✓	✓		✓	
	Guarnição	Batata Doce Assada			1	0,05	0,04	0,32		✓	✓		
	Legumes	Purê de Espinafres	1		38	1,61	1,54	4,23			✓		
	Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
23/abr				Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Canja de Galinha	2		60	4,36	1,63	6,76		✓			
	Prato Principal	Arroz de Atum	5		276	16,06	13,80	20,61		✓	✓	✓	
	Prato Secundário	Rigattoni c/ Frango, Tomate e Feta	1 2		548	33,30	16,55	63,91				✓	
	Prato Vegetariano	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate	1 2 12		304	12,26	17,26	24,03	✓				
	Guarnição	Incluído			0	0,00	0,00	0,00		✓	✓		
	Legumes	Curgete Assada			55	0,90	5,17	1,19		✓	✓		
	Sobremesa	Fruta à Peça			98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
24/abr				Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho			61	4,48	0,83	8,74	✓	✓	✓	✓	
	Prato Principal	Bifes de Peru com Natas		7	143	23,89	4,74	0,99		✓	✓		
	Prato Secundário	Lasanha de Peixe	1 2 3 5		316	22,16	15,79	20,87					
	Prato Vegetariano	Pad Thai	7 11		284	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓	✓	
	Guarnição	Noodles de Arroz			147	2,90	0,41	33,21		✓	✓		
	Legumes	Legumes Chineses Cozidos			21	1,56	0,16	2,76		✓	✓		
	Sobremesa	Gelatina			9	1,44	0,10	0,77		✓	✓		
25/abr				Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	FERIADO											
	Prato Principal												
	Prato Secundário												
	Prato Vegetariano												
	Guarnição												
	Legumes												
	Sobremesa												
26/abr				Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	PONTE											
	Prato Principal												
	Prato Secundário												
	Prato Vegetariano												
	Guarnição												
	Legumes												
	Sobremesa												

Utilizamos apenas notas de origem vegetal por terem menos 30% de gordura que as de origem animal

Os alérgenos 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

Ementa Abril

info nutricional

símbolos

29/abr			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Espinafres		38	1,75	2,26	2,81	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Picanha no Forno		233	31,46	11,83	0,30		✓	✓	
	Prato Secundário	Esparguete c/ Salmão, Rúcula e Molho de	2 5	592	21,13	22,70	73,06		✓		✓
	Prato Vegetariano	Enchilhada Vegetariana	1 2 7	418	28,85	13,31	40,67	✓			✓
	Guarnição	Batatas Noisette		235	4,20	9,60	31,20		✓	✓	
	Legumes	Feijão Verde Cozido		17	1,27	0,20	2,53		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

30/abr			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Abóbora		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bacalhau c/ Natas	1 2 5 7	227	15,14	9,72	19,38				
	Prato Secundário	Panados de Frango	2 3 12 7	481	18,82	1,10	7,00		✓		
	Prato Vegetariano	Lentilhas c/ Tofu e Cogumelos		190	9,37	10,04	13,99	✓		✓	
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Purê de Cenoura	1 7	36	0,63	2,76	2,23			✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

01/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Brócolos		75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pizza Camponesa	1 2 7	256	13,98	8,36	30,57				
	Prato Secundário	Esparguete Tricolor c/ Atum	2 5 13	519	26,53	19,97	57,23		✓		
	Prato Vegetariano	Caril de Grão com Abóbora		224	10,42	10,24	22,56	✓		✓	✓
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Salada Grega Fresca	1 13 7	51	1,41	4,34	1,61			✓	
	Sobremesa	Mousse de Manga	1	91	2,98	2,12	14,48			✓	

02/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros		43	3,38	1,15	4,15	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Peixe Assado à Portuguesa	5	99	11,49	5,29	1,00		✓	✓	
	Prato Secundário	Stroganoff de Frango	2 10 7	148	25,50	4,10	2,11		✓		✓
	Prato Vegetariano	Tofu c/ Broa e Coentros	8 2 11 7	320	13,96	15,50	30,35	✓	✓		✓
	Guarnição	Purê de Batata		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Legumes	Abóbora Assada		12	0,18	0,79	1,02		✓		
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

03/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Lentilhas		60	3,06	2,08	6,81	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bolonhesa de Novilho		44	1,10	2,89	3,21		✓	✓	
	Prato Secundário	Moqueca de Pescada e Tomate	5	272	21,23	13,85	15,05		✓	✓	✓
	Prato Vegetariano	Moussaka Vegetariana	1 2 7	405	32,15	16,56	27,65	✓			✓
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Cenoura Assada		42	0,36	3,40	2,54		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

Utilizamos apenas notas de origem vegetal por terem menos 30% de gordura que as de origem animal

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) Tremeço, 14) Moluscos

Ementa Maio

info nutricional

símbolos

06/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Feijão Verde	1 2 3	41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Lasanha Bolonhesa de Vitela	1 2 3	479	26,34	28,73	26,68				
	Prato Secundário	Peixe à Parmegiana	1 5 7	185	23,58	9,44	1,22			✓	
	Prato Vegetariano	Fusilli 3 Queijos e Tomate Cereja Seco	1 2	485	25,05	13,78	63,84	✓			✓
	Guarnição	Puré de Batata		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Legumes	Brócolos		25	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

07/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa Legumes	2 5 7	14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Penne c/ Strogonoff de Salmão	2 10 5 7	592	19,79	26,03	67,12		✓		✓
	Prato Secundário	Bifes de Frango com Mostarda	1 2 10 7	229	30,30	10,72	2,78				
	Prato Vegetariano	Eggmuffin	3 7	144	9,64	9,96	3,03	✓	✓	✓	
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Legumes Gregos		27	0,71	2,06	1,42		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

08/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Arroz de Pato	7	271	13,42	6,03	39,52		✓	✓	
	Prato Secundário	Pizza de Atum e Ovo	1 2 3 5	319	18,10	13,40	30,32				
	Prato Vegetariano	Almôndegas Vegetarianas	2 3 7	155	9,78	9,18	4,56	✓	✓		✓
	Guarnição	Massa Cozida	2	198	6,59	0,82	39,67		✓		
	Legumes	Ervilhas Estufadas		88	3,07	6,01	5,16		✓	✓	
	Sobremesa	Mousse Banana Morango	1 2 12	146	3,20	5,89	19,80				

09/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Grão	2 5	130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Douradinhos	2 5	147	8,82	5,58	14,69		✓		
	Prato Secundário	Mac & Cheese	1 2 7	594	34,43	22,25	62,54				✓
	Prato Vegetariano	Chilli Vegetariano	7	281	20,88	8,80	27,53	✓	✓	✓	
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Cenoura e Ervilhas		67	4,29	2,57	6,74		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

10/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Feijão Branco	2 7	97	5,82	2,31	12,90	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Hamburguer de Vitela	2 10 3 5 13	220	17,09	14,12	5,87		✓		
	Prato Secundário	Bacalhau Gomes Sá		263	23,42	8,16	23,31		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Cassoulet Vegetariano		116	6,52	3,48	14,44	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Batatas Noisette		235	4,20	9,60	31,20		✓	✓	
	Legumes	Abóbora Assada		12	0,18	0,79	1,02		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

Utilizamos apenas notas de origem vegetal por terem menos 30% de gordura que as de origem animal

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

Ementa Maio

info nutricional

símbolos

13/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Curgete		50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pernas de Frango		588	54,43	39,81	1,83		✓	✓	
	Prato Secundário	Meia Desfeita	3 5	421	36,18	16,05	32,27		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Mexican Bowl com Seitan	2 7	390	24,46	12,01	42,78	✓	✓		✓
	Guarnição	Batata Doce Assada		1	0,05	0,04	0,32		✓	✓	
	Legumes	Puré de Espinafres	1	38	1,61	1,54	4,23			✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

14/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Canja de Galinha	2	60	4,36	1,63	6,76		✓		
	Prato Principal	Arroz de Atum	5	276	16,06	13,80	20,61		✓	✓	✓
	Prato Secundário	Rigattoni c/ Frango, Tomate e Feta	1 2	548	33,30	16,55	63,91				✓
	Prato Vegetariano	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate	1 2 12	304	12,26	17,26	24,03	✓			
	Guarnição	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Legumes	Curgete Assada		55	0,90	5,17	1,19		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

15/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho		61	4,48	0,83	8,74	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bifes de Peru com Natas	7	143	23,89	4,74	0,99		✓	✓	
	Prato Secundário	Lasanha de Peixe	1 2 3 5	316	22,16	15,79	20,87				
	Prato Vegetariano	Pad Thai	11 7	284	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Noodles de Arroz		147	2,90	0,41	33,21		✓	✓	
	Legumes	Legumes Chineses Cozidos		21	1,56	0,16	2,76		✓	✓	
	Sobremesa	Gelatina		9	1,44	0,10	0,77		✓	✓	

16/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Agrião		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Panado de Pescada	2 5	218	13,00	12,00	14,00		✓		
	Prato Secundário	Borrego Estufado		233	24,94	11,59	6,86		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Lasanha de Espinafres e Requeijão	1 2 3	319	13,74	21,43	17,46	✓			✓
	Guarnição	Puré de Batata		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Legumes	Cenoura Assada		42	0,36	3,40	2,54		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

17/mai			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Almôndegas de Vitela	2	222	14,70	16,34	3,06		✓		
	Prato Secundário	Bacalhau Broa	2 3 5 7	351	24,42	12,18	35,32		✓		
	Prato Vegetariano	Pizza Margarita	1 2	261	10,56	11,36	28,42	✓			
	Guarnição	Arroz de Cenoura		173	3,26	1,61	35,42		✓	✓	
	Legumes	Couve Flor Cozida		19	1,74	0,54	1,26		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

Utilizamos apenas natas de origem vegetal por terem menos 30% de gordura que as de origem animal

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) Tremeço, 14) Moluscos

Ementa Maio

info nutricional

símbolos

20/mai		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Espinafres		38	1,75	2,26	2,81	✓	✓	✓
	Prato Principal	Picanha no Forno		233	31,46	11,83	0,30		✓	✓
	Prato Secundário	Esparguete c/ Salmão, Rúcula e Molho	2 5	592	21,13	22,70	73,06		✓	✓
	Prato Vegetariano	Enchilhada Vegetariana	1 2 7	418	28,85	13,31	40,67	✓		✓
	Guarnição	Batatas Noisette		235	4,20	9,60	31,20		✓	✓
	Legumes	Feijão Verde Cozido		17	1,27	0,20	2,53		✓	✓
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓

21/mai		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Abóbora		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bacalhau c/ Natas	1 2 5 7	227	15,14	9,72	19,38		✓	✓
	Prato Secundário	Panados de Frango	2 3 12 7	481	18,82	1,10	7,00		✓	✓
	Prato Vegetariano	Lentilhas c/ Tofu e Cogumelos		190	9,37	10,04	13,99	✓		✓
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓
	Legumes	Puré de Cenoura	1 7	36	0,63	2,76	2,23		✓	✓
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓

22/mai		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa									
	Prato Principal									
	Prato Secundário									
	Prato Vegetariano	HALF DAY								
	Guarnição									
	Legumes									
	Sobremesa									

23/mai		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros		43	3,38	1,15	4,15	✓	✓	✓
	Prato Principal	Peixe Assado à Portuguesa	5	99	11,49	5,29	1,00		✓	✓
	Prato Secundário	Stroganoff de Frango	2 10 7	148	25,50	4,10	2,11		✓	✓
	Prato Vegetariano	Tofu c/ Broa e Coentros	8 2 11 7	320	13,96	15,50	30,35	✓	✓	✓
	Guarnição	Puré de Batata		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓
	Legumes	Abóbora Assada		12	0,18	0,79	1,02		✓	✓
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓

24/mai		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Lentilhas		60	3,06	2,08	6,81	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bolonhesa de Novilho		44	1,10	2,89	3,21		✓	✓
	Prato Secundário	Moqueca de Pescada e Tomate	5	272	21,23	13,85	15,05		✓	✓
	Prato Vegetariano	Moussaka Vegetariana	1 2 7	405	32,15	16,56	27,65	✓		✓
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓
	Legumes	Cenoura Assada		42	0,36	3,40	2,54		✓	✓
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓

Utilizamos apenas notas de origem vegetal por terem menos 30% de gordura que as de origem animal

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) Tremço, 14) Moluscos

Ementa Maio

				info nutricional				símbolos					
27/mai				Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Feijão Verde			41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓	✓	
	Prato Principal	Lasanha Bolonhesa de Vitela	1	2 3	479	26,34	28,73	26,68					
	Prato Secundário	Peixe à Parmegiana	1		5 7	185	23,58	9,44	1,22			✓	
	Prato Vegetariano	Fusilli 3 Queijos e Tomate Cereja Seco	1	2		485	25,05	13,78	63,84	✓			✓
	Guarnição	Purê de Batata				108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Legumes	Brócolos				25	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
28/mai				Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa Legumes			14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓	
	Prato Principal	Penne c/ Strogonoff de Salmão	2		5 7	592	19,79	26,03	67,12		✓		✓
	Prato Secundário	Bifes de Frango com Mostarda	1	2		7	229	30,30	10,72	2,78			
	Prato Vegetariano	Eggmuffin		10 3		7	144	9,64	9,96	3,03	✓	✓	✓
	Guarnição	Arroz Branco					140	2,75	0,22	30,76		✓	✓
	Legumes	Legumes Gregos					27	0,71	2,06	1,42		✓	✓
Sobremesa	Fruta à Peça				98	0,34	0,86	23,05		✓	✓		
29/mai				Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros			67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓	
	Prato Principal	Arroz de Pato			7	271	13,42	6,03	39,52		✓	✓	
	Prato Secundário	Pizza de Atum e Ovo	1	2 3	5	319	18,10	13,40	30,32				
	Prato Vegetariano	Almôndegas Vegetarianas		2 3		7	155	9,78	9,18	4,56	✓	✓	✓
	Guarnição	Massa Cozida		2			198	6,59	0,82	39,67		✓	
	Legumes	Ervilhas Estufadas					88	3,07	6,01	5,16		✓	✓
Sobremesa	Mousse Banana Morango	1	2		12	146	3,20	5,89	19,80				
30/mai				Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	FERIADO											
	Prato Principal												
	Prato Secundário												
	Prato Vegetariano												
	Guarnição												
	Legumes												
Sobremesa													
31/mai				Contém os seguintes alérgenos:		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	PONTE											
	Prato Principal												
	Prato Secundário												
	Prato Vegetariano												
	Guarnição												
	Legumes												
Sobremesa													

Utilizamos apenas notas de origem vegetal por terem menos 30% de gordura que as de origem animal

Os alérgenos 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

Ementa Junho

info nutricional

símbolos

03/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Curgete		50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pernas de Frango		588	54,43	39,81	1,83		✓	✓	
	Prato Secundário	Meia Desfeita	3 5	421	36,18	16,05	32,27		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Mexican Bowl com Seitan	2 7	390	24,46	12,01	42,78	✓	✓		✓
	Guarnição	Batata Doce Assada		1	0,05	0,04	0,32		✓	✓	
	Legumes	Puré de Espinafres	1	38	1,61	1,54	4,23			✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

04/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Canja de Galinha	2	60	4,36	1,63	6,76		✓		
	Prato Principal	Arroz de Atum	5	276	16,06	13,80	20,61		✓	✓	✓
	Prato Secundário	Rigattoni c/ Frango, Tomate e Feta	1 2	548	33,30	16,55	63,91				✓
	Prato Vegetariano	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate	1 2 12	304	12,26	17,26	24,03	✓			
	Guarnição	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Legumes	Curgete Assada		55	0,90	5,17	1,19		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

05/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho		61	4,48	0,83	8,74	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bifes de Peru com Natas	7	143	23,89	4,74	0,99		✓	✓	
	Prato Secundário	Lasanha de Peixe	1 2 3 5	316	22,16	15,79	20,87				
	Prato Vegetariano	Pad Thai	11 7	284	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Noodles de Arroz		147	2,90	0,41	33,21		✓	✓	
	Legumes	Legumes Chineses Cozidos		21	1,56	0,16	2,76		✓	✓	
	Sobremesa	Gelatina		9	1,44	0,10	0,77		✓	✓	

06/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Agrião		35	1,52	2,09	2,64	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Panado de Pescada	2 5	218	13,00	12,00	14,00		✓		
	Prato Secundário	Borrego Estufado		233	24,94	11,59	6,86		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Lasanha de Espinafres e Requeijão	1 2 3	319	13,74	21,43	17,46	✓			✓
	Guarnição	Puré de Batata		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Legumes	Cenoura Assada		42	0,36	3,40	2,54		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

07/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Almôndegas de Vitela	2	222	14,70	16,34	3,06		✓		
	Prato Secundário	Bacalhau Broa	2 3 5 7	351	24,42	12,18	35,32		✓		
	Prato Vegetariano	Pizza Margarita	1 2	261	10,56	11,36	28,42	✓			
	Guarnição	Arroz de Cenoura		173	3,26	1,61	35,42		✓	✓	
	Legumes	Couve Flor Cozida		19	1,74	0,54	1,26		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

Utilizamos apenas notas de origem vegetal por terem menos 30% de gordura que as de origem animal

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

Ementa Junho

info nutricional

símbolos

10/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	FERIADO									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										

11/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Abóbora		33	0,46	2,33	2,55	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bacalhau c/ Natas	1 2 5 7	227	15,14	9,72	19,38				
	Prato Secundário	Panados de Frango	2 3 12 7	481	18,82	1,10	7,00		✓		
	Prato Vegetariano	Lentilhas c/ Tofu e Cogumelos		190	9,37	10,04	13,99	✓			
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Purê de Cenoura	1 7	36	0,63	2,76	2,23			✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

12/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Brócolos		75	2,73	4,39	5,05	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pizza Camponesa	1 2 7	256	13,98	8,36	30,57				
	Prato Secundário	Esparguete Tricolor c/ Atum	2 5 13	519	26,53	19,97	57,23		✓		
	Prato Vegetariano	Caril de Grão com Abóbora		224	10,42	10,24	22,56	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Salada Grega Fresca	1 13 7	51	1,41	4,34	1,61			✓	
	Sobremesa	Mousse de Manga	1	91	2,98	2,12	14,48			✓	

13/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros		43	3,38	1,15	4,15	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Peixe Assado à Portuguesa	5	99	11,49	5,29	1,00		✓	✓	
	Prato Secundário	Stroganoff de Frango	2 10 7	148	25,50	4,10	2,11		✓		✓
	Prato Vegetariano	Tofu c/ Broa e Coentros	8 2 11 7	320	13,96	15,50	30,35	✓	✓		✓
	Guarnição	Purê de Batata		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Legumes	Abóbora Assada		12	0,18	0,79	1,02		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

14/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Lentilhas		60	3,06	2,08	6,81	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bolonhesa de Novilho		44	1,10	2,89	3,21		✓	✓	
	Prato Secundário	Moqueca de Pescada e Tomate	5	272	21,23	13,85	15,05		✓	✓	✓
	Prato Vegetariano	Moussaka Vegetariana	1 2 7 8	405	32,15	16,56	27,65	✓			✓
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Cenoura Assada		42	0,36	3,40	2,54		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

Utilizamos apenas notas de origem vegetal por terem menos 30% de gordura que as de origem animal

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) Tremeço, 14) Moluscos

Ementa Junho

info nutricional

símbolos

17/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Feijão Verde	1 2 3	41	1,90	2,17	3,37	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Lasanha Bolonhesa de Vitela	1 2 3 5 7	479	26,34	28,73	26,68				
	Prato Secundário	Peixe à Parmegiana	1 5 7	185	23,58	9,44	1,22			✓	
	Prato Vegetariano	Fusilli 3 Queijos e Tomate Cereja Seco	1 2	485	25,05	13,78	63,84	✓			✓
	Guarnição	Puré de Batata		108	1,75	3,49	16,58		✓	✓	
	Legumes	Brócolos		25	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

18/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa Legumes	2 5 7	14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Penne c/ Strogonoff de Salmão	2 10 5 7	592	19,79	26,03	67,12		✓		✓
	Prato Secundário	Bifes de Frango com Mostarda	1 2 10 7	229	30,30	10,72	2,78				
	Prato Vegetariano	Eggmuffin	10 3 7	144	9,64	9,96	3,03	✓	✓	✓	
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Legumes Gregos		27	0,71	2,06	1,42		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

19/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Arroz de Pato		271	13,42	6,03	39,52		✓	✓	
	Prato Secundário	Pizza de Atum e Ovo	1 2 3 5 7	319	18,10	13,40	30,32				
	Prato Vegetariano	Almôndegas Vegetarianas	2 3 7	155	9,78	9,18	4,56	✓	✓		✓
	Guarnição	Massa Cozida	2	198	6,59	0,82	39,67		✓		
	Legumes	Ervilhas Estufadas		88	3,07	6,01	5,16		✓	✓	
	Sobremesa	Mousse Banana Morango	1 2 12	146	3,20	5,89	19,80				

20/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Grão		130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Douradinhos	2 5	147	8,82	5,58	14,69		✓		
	Prato Secundário	Mac & Cheese	1 2 7	594	34,43	22,25	62,54				✓
	Prato Vegetariano	Chilli Vegetariano		281	20,88	8,80	27,53	✓	✓	✓	
	Guarnição	Arroz Branco		140	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Cenoura e Ervilhas		67	4,29	2,57	6,74		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

21/jun			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Feijão Branco		97	5,82	2,31	12,90	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Hamburguer de Vitela	2 10 7	220	17,09	14,12	5,87		✓		
	Prato Secundário	Bacalhau Gomes Sá	3 5 13	263	23,42	8,16	23,31		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Cassoulet Vegetariano		116	6,52	3,48	14,44	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Batatas Noisette		235	4,20	9,60	31,20		✓	✓	
	Legumes	Abóbora Assada		12	0,18	0,79	1,02		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

Utilizamos apenas notas de origem vegetal por terem menos 30% de gordura que as de origem animal

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) Tremeço, 14) Moluscos

Ementa Junho

info nutricional

símbolos

24 jun		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Curgete		50	1,78	3,64	2,69	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pernas de Frango		588	54,43	39,81	1,83		✓	✓
	Prato Secundário	Meia Desfeita	3 5	421	36,18	16,05	32,27		✓	✓
	Prato Vegetariano	Mexican Bowl com Seitan	2 7	390	24,46	12,01	42,78	✓	✓	✓
	Guarnição	Batata Doce Assada		1	0,05	0,04	0,32		✓	✓
	Legumes	Puré de Espinafres	1	38	1,61	1,54	4,23		✓	✓
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓

25 jun		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Canja de Galinha	2	60	4,36	1,63	6,76		✓	✓
	Prato Principal	Arroz de Atum		276	16,06	13,80	20,61		✓	✓
	Prato Secundário	Rigattoni c/ Frango, Tomate e Feta	1 2	548	33,30	16,55	63,91		✓	✓
	Prato Vegetariano	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tom	1 2 12	304	12,26	17,26	24,03	✓		
	Guarnição	Incluído		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓
	Legumes	Curgete Assada		55	0,90	5,17	1,19		✓	✓
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓

26 jun		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho		61	4,48	0,83	8,74	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bifes de Peru com Natas		143	23,89	4,74	0,99		✓	✓
	Prato Secundário	Lasanha de Peixe	1 2 3 5	316	22,16	15,79	20,87		✓	✓
	Prato Vegetariano	Pad Thai		284	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓
	Guarnição	Noodles de Arroz	11	147	2,90	0,41	33,21		✓	✓
	Legumes	Legumes Chineses Cozidos		21	1,56	0,16	2,76		✓	✓
	Sobremesa	Gelatina		9	1,44	0,10	0,77		✓	✓

27 jun		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa									
	Prato Principal									
	Prato Secundário									
	Prato Vegetariano									
	Guarnição	HALF DAY								
	Legumes									
	Sobremesa									

28 jun		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa									
	Prato Principal									
	Prato Secundário									
	Prato Vegetariano									
	Guarnição	FÉRIAS								
	Legumes									
	Sobremesa									

Utilizamos apenas natas de origem vegetal por terem menos 30% de gordura que as de origem animal

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) Tremço, 14) Moluscos