

Ementa

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

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

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

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

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

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

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

Segunda		
01/jan	Sopa Principal	FÉRIADO
	Secundário	
	Vegetariano	
	Guarnição	
	Legumes	
	Sobremesa	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Terça		
02/jan	Sopa Principal	FÉRIAS
	Secundário	
	Vegetariano	
	Guarnição	
	Legumes	
	Sobremesa	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Quarta		
20/dez	Sopa Principal	HALF DAY
	Secundário	
	Vegetariano	
	Guarnição	
	Legumes	
	Sobremesa	

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

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

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

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

Quinta		
09/nov	Sopa Principal	HALF DAY
	Secundário	
	Vegetariano	
	Guarnição	
	Legumes	
	Sobremesa	

Quinta		
16/nov	Sopa Principal	Sopa de Grão
	Secundário	Douradinhos
	Vegetariano	Mac & Cheese
	Guarnição	Prato Típico
	Legumes	Arroz Branco
	Sobremesa	Cenoura e Ervilhas
		Fruta à Peça

Quinta		
23/nov	Sopa Principal	FÉRIAS
	Secundário	
	Vegetariano	
	Guarnição	
	Legumes	
	Sobremesa	

Quinta		
30/nov	Sopa Principal	Sopa de Couve Flor e Coentros
	Secundário	Peixe Assado à Portuguesa
	Vegetariano	Prato Típico
	Guarnição	Tofu c/ Broa e Coentros
	Legumes	Purê de Batata
	Sobremesa	Abóbora Assada
		Fruta à Peça

Quinta		
07/dez	Sopa Principal	Sopa de Grão
	Secundário	Douradinhos
	Vegetariano	Prato Típico
	Guarnição	Chilli Vegetariano
	Legumes	Arroz Branco
	Sobremesa	Cenoura e Ervilhas
		Fruta à Peça

Quinta		
14/dez	Sopa Principal	Sopa de Agrião
	Secundário	Peixe Assado à Portuguesa
	Vegetariano	Prato Típico
	Guarnição	Lasanha de Espinafres e Requeijão
	Legumes	Purê de Batata
	Sobremesa	Cenoura Assada
		Fruta à Peça

Quinta		
21/dez	Sopa Principal	FÉRIAS
	Secundário	
	Vegetariano	
	Guarnição	
	Legumes	
	Sobremesa	

Quinta		
04/jan	Sopa Principal	Sopa de Grão
	Secundário	Douradinhos
	Vegetariano	Prato Típico
	Guarnição	Chilli Vegetariano
	Legumes	Arroz Branco
	Sobremesa	Cenoura e Ervilhas</

Ementa Novembro

info nutricional

símbolos

06/nov			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 Tomate	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		✓	✓	

07/nov			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	Puré de Cenoura	1 7	36	0,63	2,76	2,23			✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		98	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

08/nov			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	51	1,41	4,34	1,61			✓	
	Sobremesa	Mousse de Manga	1 7	91	2,98	2,12	14,48			✓	

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

10/nov			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 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) Tremçoço, 14) Moluscos

Ementa Novembro

info nutricional

símbolos

13/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
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	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		✓	✓	

14/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
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 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		✓	✓	

15/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
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				

16/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
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	Prato Típico		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	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		✓	✓	

17/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
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 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

Ementa Novembro

info nutricional

símbolos

20/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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		✓	✓	

21/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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		✓	✓	

22/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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		✓	✓	

23/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
Quinta	Sopa	FÉRIAS									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										

24/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
Sexta	Sopa	FÉRIAS									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	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

Ementa Novembro

info nutricional

símbolos

27/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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		✓	✓	

28/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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		✓	✓	

29/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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	51	1,41	4,34	1,61			✓	
	Sobremesa	Mousse de Manga	1 7	91	2,98	2,12	14,48			✓	

30/nov			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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	Prato Típico		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Tofu c/ Broa e Coentros	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		✓	✓	

01/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
Sexta	Sopa	FERIADO									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	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

Ementa Dezembro

info nutricional

símbolos

04/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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 Sec	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		✓	✓	

05/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
Terça	Sopa	Sopa Legumes		14	0,90	0,50	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Penne c/ Strogonoff de Salmão	2 5 7 10	592	19,79	26,03	67,12		✓		✓
	Prato Secundário	Bifes de Frango com Mostarda	1 2 7 10	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		✓	✓	

06/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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				

07/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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	Prato Típico		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	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		✓	✓	

08/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
Sexta	Sopa	FERIADO									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	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

Ementa Dezembro

info nutricional

símbolos

11/dez			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		✓	✓	

12/dez			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		✓	✓	

13/dez			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		✓	✓	

14/dez			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	Prato Típico		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	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		✓	✓	

15/dez			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 12	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) Tremçoço, 14) Moluscos

Ementa Dezembro

info nutricional

símbolos

18/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
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		✓	✓	

19/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
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		✓	✓	

20/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
Quarta	Sopa	HALF DAY									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										

21/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
Quinta	Sopa	FÉRIAS									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										

22/dez			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go
Sexta	Sopa	FÉRIAS									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	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

Ementa Janeiro

info nutricional

símbolos

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

02/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	sem glúten	Receita Go
Terça	Sopa	FÉRIAS									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										

03/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	sem glúten	Receita Go
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				

04/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	sem glúten	Receita Go
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	Prato Típico		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	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		✓	✓	

05/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	sem glúten	Receita Go
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 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

Ementa Janeiro

info nutricional

símbolos

08/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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		✓	✓	

09/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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		✓	✓	

10/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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		✓	✓	

11/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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	Prato Típico		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	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		✓	✓	

12/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
Sexta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros		67	1,04	4,82	5,08	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Almôndegas de Vitela	2 12	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) Tremço, 14) Moluscos

Ementa Janeiro

info nutricional

símbolos

15/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem ovo	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		✓	✓	

16/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem ovo	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		✓	✓	

17/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem ovo	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				

18/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem ovo	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Grão		130	6,87	5,10	13,89	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Prato Típico		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	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		✓	✓	

19/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem ovo	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) Tremoço, 14) Moluscos

Ementa Janeiro

info nutricional

símbolos

22/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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 Molh	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		✓	✓	

23/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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		✓	✓	

24/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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	51	1,41	4,34	1,61			✓	
	Sobremesa	Mousse de Manga	1 7	91	2,98	2,12	14,48			✓	

25/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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	Prato Típico		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Tofu c/ Broa e Coentros	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		✓	✓	

26/jan			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go
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 8 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 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