

Ementa

Segunda	
28/ago	FÉRIAS
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

Segunda	
04/set	Sopa de Espinafres Picanha no Forno Peixe à Parmegiana Enchilhada Vegetariana Batatas Noisette Feijão Verde Cozido Fruta à Peça
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

Segunda	
11/set	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
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

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

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

Segunda	
02/out	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
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

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

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

Segunda	
23/out	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
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

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

Terça	
29/ago	FÉRIAS
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Quarta	
30/ago	FÉRIAS
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

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

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

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

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

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

Quarta	
11/out	HALF DAY
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

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

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

Quarta	
01/nov	FERIADO
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

Quinta	
31/ago	FÉRIAS
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

Quinta	
07/set	Sopa de Couve Flor e Coentros Peixe Assado à Portuguesa Strogonoff de Frango Prato Típico Purê de Batata Abóbora Assada Fruta à Peça
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

Quinta	
14/set	Sopa de Grão Douradinhos Prato Típico Chili Vegetariano Arroz Branco Cenoura e Ervilhas Fruta à Peça
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

Quinta	
21/set	Sopa de Agrião Panado de Pescada Prato Típico Lasanha de Espinafres e Requeijão Purê de Batata Cenoura Assada Fruta à Peça
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

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

Quinta	
05/out	FERIADO
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

Quinta	
12/out	REUNIÕES DE PAIS-PROFESSORES
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

Quinta	
19/out	Sopa de Couve Flor e Coentros Peixe Assado à Portuguesa Strogonoff de Frango Prato Típico Purê de Batata Abóbora Assada Fruta à Peça
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

Quinta	
26/out	Sopa de Grão Douradinhos Prato Típico Chili Vegetariano Arroz Branco Cenoura e Ervilhas Fruta à Peça
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

Quinta	
02/nov	Sopa de Agrião Panado de Pescada Prato Típico Lasanha de Espinafres e Requeijão Purê de Batata Cenoura Assada Fruta à Peça
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

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

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

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

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

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

Sexta	
06/out	REUNIÕES PROFESSORES
Sopa Principal	
Secundário	
Vegetariano	
Guarnição	
Legumes	
Sobremesa	

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

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

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

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

Ementa Agosto

				info nutricional				símbolos			
28/ago			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)				Receita Go Natural
Segunda	Sopa	FÉRIAS									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
Sobremesa											
29/ago			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)				Receita Go Natural
Terça	Sopa	FÉRIAS									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
Sobremesa											
30/ago			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)				Receita Go Natural
Quarta	Sopa	FÉRIAS									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
Sobremesa											
31/ago			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)				Receita Go Natural
Quinta	Sopa	FÉRIAS									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
Sobremesa											
01/set			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)				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 12 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) Tremçoço, 14) Moluscos

Ementa Setembro

info nutricional

símbolos

04/set			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		✓	✓	

05/set			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		✓	✓	

06/set			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		91	2,98	2,12	14,48			✓	

07/set			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	Prato Típico		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	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		✓	✓	

08/set			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 Setembro

info nutricional

símbolos

11/set			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		✓	✓	

12/set			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		✓	✓	

13/set			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				

14/set			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	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		✓	✓	

15/set			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) Tremeço, 14) Moluscos

Ementa Setembro

info nutricional

símbolos

18/set			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		✓	✓	

19/set			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		✓	✓	

20/set			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		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		✓	✓	

21/set			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		✓	✓	

22/set			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 Setembro

info nutricional

símbolos

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

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

27/set			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem ovo	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		91	2,98	2,12	14,48			✓	

28/set			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem ovo	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	Prato Típico		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	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		✓	✓	

29/set			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem ovo	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 Outubro

				info nutricional				símbolos			
02/out			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		✓	✓	
03/out			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		✓	✓	
04/out			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				
05/out			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										
06/out			Contém os seguintes alérgenos:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	REUNIÕES DE PROFESSORES									
	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 Outubro

info nutricional

símbolos

09/out			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		✓	✓	

10/out			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		✓	✓	

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

12/out			Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	REUNIÕES DE PAIS-PROFESSORES									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										

13/out			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) Tremeço, 14) Moluscos

Ementa Outubro

info nutricional

símbolos

16/out			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		✓	✓	

17/out			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		✓	✓	

18/out			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		91	2,98	2,12	14,48			✓	

19/out			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	Prato Típico		0	0,00	0,00	0,00		✓	✓	
	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		✓	✓	

20/out			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 Outubro

info nutricional

símbolos

23/out			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		✓	✓	

24/out			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		✓	✓	

25/out			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				

26/out			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	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		✓	✓	

27/out			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) Tremoço, 14) Moluscos

Ementa Outubro

info nutricional

símbolos

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

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

01/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem ovo	Receita Go Natural
Quarta	Sopa									
	Prato Principal									
	Prato Secundário									
	Prato Vegetariano	FERIADO								
	Guarnição									
	Legumes									
	Sobremesa									

02/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem ovo	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	Purê 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		✓	

03/nov		Contém os seguintes alergénios:	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem glúten	sem ovo	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) Tremçoço, 14) Moluscos