

## Ementa

| Segunda |                                                                                                                                             |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29/jan  | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>        |
|         | Sopa de Curgete<br>Pernas de Frango<br>Meia Desfeita<br>Mexican Bowl com Seitan<br>Batata Doce Assada<br>Purê de Espinafres<br>Fruta à Peça |

| Segunda |                                                                                                                                                                               |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05/fev  | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                                          |
|         | Sopa de Espinafres<br>Picanha no Forno<br>Esparguete c/ Salmão, Rúcula e Molho de Tomate<br>Enchilhada Vegetariana<br>Batatas Noisette<br>Feijão Verde Cozido<br>Fruta à Peça |

| Segunda |                                                                                                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19/fev  | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                              |
|         | Sopa de Feijão Verde<br>Lasanha Bolonhesa de Vitela<br>Peixe à Parmegiana<br>Fusilli 3 Queijos e Tomate Cereja Seco<br>Purê de Batata<br>Brócolos<br>Fruta à Peça |

| Segunda |                                                                                                                                             |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26/fev  | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>        |
|         | Sopa de Curgete<br>Pernas de Frango<br>Meia Desfeita<br>Mexican Bowl com Seitan<br>Batata Doce Assada<br>Purê de Espinafres<br>Fruta à Peça |

| Segunda |                                                                                                                                                                               |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04/mar  | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                                          |
|         | Sopa de Espinafres<br>Picanha no Forno<br>Esparguete c/ Salmão, Rúcula e Molho de Tomate<br>Enchilhada Vegetariana<br>Batatas Noisette<br>Feijão Verde Cozido<br>Fruta à Peça |

| Segunda |                                                                                                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11/mar  | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                              |
|         | Sopa de Feijão Verde<br>Lasanha Bolonhesa de Vitela<br>Peixe à Parmegiana<br>Fusilli 3 Queijos e Tomate Cereja Seco<br>Purê de Batata<br>Brócolos<br>Fruta à Peça |

| Segunda |                                                                                                                                             |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18/mar  | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>        |
|         | Sopa de Curgete<br>Pernas de Frango<br>Meia Desfeita<br>Mexican Bowl com Seitan<br>Batata Doce Assada<br>Purê de Espinafres<br>Fruta à Peça |

| Segunda |                                                                                                                                                                               |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08/abr  | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                                          |
|         | Sopa de Espinafres<br>Picanha no Forno<br>Esparguete c/ Salmão, Rúcula e Molho de Tomate<br>Enchilhada Vegetariana<br>Batatas Noisette<br>Feijão Verde Cozido<br>Fruta à Peça |

| Segunda |                                                                                                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15/abr  | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                              |
|         | Sopa de Feijão Verde<br>Lasanha Bolonhesa de Vitela<br>Peixe à Parmegiana<br>Fusilli 3 Queijos e Tomate Cereja Seco<br>Purê de Batata<br>Brócolos<br>Fruta à Peça |

| Terça  |                                                                                                                                                                  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30/jan | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                             |
|        | Canja de Galinha<br>Arroz de Atum<br>Rigattonni c/ Frango, Tomate e Feta<br>Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate<br>Incluído<br>Curgete Assada<br>Fruta à Peça |

| Terça  |                                                                                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>          |
|        | Sopa de Abóbora<br>Bacalhau c/ Natas<br>Panados de Frango<br>Lentilhas c/ Tofu e Cogumelos<br>Arroz Branco<br>Purê de Cenoura<br>Fruta à Peça |

| Terça  |                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>         |
|        | Sopa Legumes<br>Penne c/ Strogonoff de Salmão<br>Bifes de Frango com Mostarda<br>Eggmuffin<br>Arroz Branco<br>Legumes Gregos<br>Fruta à Peça |

| Terça  |                                                                                                                                                                  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                             |
|        | Canja de Galinha<br>Arroz de Atum<br>Rigattonni c/ Frango, Tomate e Feta<br>Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate<br>Incluído<br>Curgete Assada<br>Fruta à Peça |

| Terça  |                                                                                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>          |
|        | Sopa de Abóbora<br>Bacalhau c/ Natas<br>Panados de Frango<br>Lentilhas c/ Tofu e Cogumelos<br>Arroz Branco<br>Purê de Cenoura<br>Fruta à Peça |

| Terça  |                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>         |
|        | Sopa Legumes<br>Penne c/ Strogonoff de Salmão<br>Bifes de Frango com Mostarda<br>Eggmuffin<br>Arroz Branco<br>Legumes Gregos<br>Fruta à Peça |

| Terça  |                                                                                                                                                                  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                             |
|        | Canja de Galinha<br>Arroz de Atum<br>Rigattonni c/ Frango, Tomate e Feta<br>Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate<br>Incluído<br>Curgete Assada<br>Fruta à Peça |

| Terça  |                                                                                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09/abr | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>          |
|        | Sopa de Abóbora<br>Bacalhau c/ Natas<br>Panados de Frango<br>Lentilhas c/ Tofu e Cogumelos<br>Arroz Branco<br>Purê de Cenoura<br>Fruta à Peça |

| Terça  |                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16/abr | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>         |
|        | Sopa Legumes<br>Penne c/ Strogonoff de Salmão<br>Bifes de Frango com Mostarda<br>Eggmuffin<br>Arroz Branco<br>Legumes Gregos<br>Fruta à Peça |

| Quarta |                                                                                                                                                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31/jan | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>           |
|        | Sopa de Feijão Vermelho<br>Bifes de Peru com Natas<br>Lasanha de Peixe<br>Pad Thai<br>Noodles de Arroz<br>Legumes Chineses Cozidos<br>Gelatina |

| Quarta |                                                                                                                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                      |
|        | Sopa de Brócolos<br>Pizza Camponesa<br>Esparguete Tricolor c/ Atum<br>Caril de Grão com Abóbora<br>Arroz Branco<br>Salada Grega Fresca<br>Mousse de Manga |

| Quarta |                                                                                                                                                               |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                          |
|        | Sopa de Cenoura c/ Coentros<br>Arroz de Pato<br>Pizza de Atum e Ovo<br>Almôndegas Vegetarianas<br>Massa Cozida<br>Ervilhas Estufadas<br>Mousse Banana Morango |

| Quarta |                                                                                                                                                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>           |
|        | Sopa de Feijão Vermelho<br>Bifes de Peru com Natas<br>Lasanha de Peixe<br>Pad Thai<br>Noodles de Arroz<br>Legumes Chineses Cozidos<br>Gelatina |

| Quarta |                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b> |
|        | REUNIÕES DE PAIS-PROFESSORES                                                                                                         |

| Quarta |                                                                                                                                                               |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                          |
|        | Sopa de Cenoura c/ Coentros<br>Arroz de Pato<br>Pizza de Atum e Ovo<br>Almôndegas Vegetarianas<br>Massa Cozida<br>Ervilhas Estufadas<br>Mousse Banana Morango |

| Quarta |                                                                                                                                                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>           |
|        | Sopa de Feijão Vermelho<br>Bifes de Peru com Natas<br>Lasanha de Peixe<br>Pad Thai<br>Noodles de Arroz<br>Legumes Chineses Cozidos<br>Gelatina |

| Quarta |                                                                                                                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/abr | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                      |
|        | Sopa de Brócolos<br>Pizza Camponesa<br>Esparguete Tricolor c/ Atum<br>Caril de Grão com Abóbora<br>Arroz Branco<br>Salada Grega Fresca<br>Mousse de Manga |

| Quarta |                                                                                                                                                               |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17/abr | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                          |
|        | Sopa de Cenoura c/ Coentros<br>Arroz de Pato<br>Pizza de Atum e Ovo<br>Almôndegas Vegetarianas<br>Massa Cozida<br>Ervilhas Estufadas<br>Mousse Banana Morango |

| Quinta |                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>         |
|        | Sopa de Agrião<br>Panado de Pescada<br>Prato Típico<br>Lasanha de Espinafres e Requeijão<br>Purê de Batata<br>Cenoura Assada<br>Fruta à Peça |

| Quinta |                                                                                                                                                        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                   |
|        | Sopa de Couve Flor e Coentros<br>Peixe Assado à Portuguesa<br>Strogonoff de Frango<br>Prato Típico<br>Purê de Batata<br>Abóbora Assada<br>Fruta à Peça |

| Quinta |                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b> |
|        | Sopa de Grão<br>Douradinhos<br>Prato Típico<br>Chilli Vegetariano<br>Arroz Branco<br>Cenoura e Ervilhas<br>Fruta à Peça              |

| Quinta |                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>         |
|        | Sopa de Agrião<br>Panado de Pescada<br>Prato Típico<br>Lasanha de Espinafres e Requeijão<br>Purê de Batata<br>Cenoura Assada<br>Fruta à Peça |

| Quinta |                                                                                                                                                        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                   |
|        | Sopa de Couve Flor e Coentros<br>Peixe Assado à Portuguesa<br>Strogonoff de Frango<br>Prato Típico<br>Purê de Batata<br>Abóbora Assada<br>Fruta à Peça |

| Quinta |                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b> |
|        | Sopa de Grão<br>Douradinhos<br>Prato Típico<br>Chilli Vegetariano<br>Arroz Branco<br>Cenoura e Ervilhas<br>Fruta à Peça              |

| Quinta |                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>         |
|        | Sopa de Agrião<br>Panado de Pescada<br>Prato Típico<br>Lasanha de Espinafres e Requeijão<br>Purê de Batata<br>Cenoura Assada<br>Fruta à Peça |

| Quinta |                                                                                                                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11/abr | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>                      |
|        | Sopa de Couve Flor e Coentros<br>Peixe Assado à Portuguesa<br>Prato Típico<br>Tofu c/ Broa e Coentros<br>Purê de Batata<br>Abóbora Assada<br>Fruta à Peça |

| Quinta |                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18/abr | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b> |
|        | Sopa de Grão<br>Douradinhos<br>Mac & Cheese<br>Prato Típico<br>Arroz Branco<br>Cenoura e Ervilhas<br>Fruta à Peça                    |

| Sexta  |                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>             |
|        | Sopa de Cenoura c/ Coentros<br>Almôndegas de Vitela<br>Bacalhau Broa<br>Pizza Margarita<br>Arroz de Cenoura<br>Couve Flor Cozida<br>Fruta à Peça |

| Sexta  |                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>               |
|        | Sopa de Lentilhas<br>Bolonhesa de Novilho<br>Moqueca de Pescada e Tomate<br>Moussaka Vegetariana<br>Arroz Branco<br>Cenoura Assada<br>Fruta à Peça |

| Sexta  |                                                                                                                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23/fev | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>              |
|        | Sopa de Feijão Branco<br>Hamburguer de Vitela<br>Bacalhau Gomes Sá<br>Cassoulet Vegetariano<br>Batatas Noisette<br>Abóbora Assada<br>Fruta à Peça |

| Sexta  |                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>             |
|        | Sopa de Cenoura c/ Coentros<br>Almôndegas de Vitela<br>Bacalhau Broa<br>Pizza Margarita<br>Arroz de Cenoura<br>Couve Flor Cozida<br>Fruta à Peça |

| Sexta  |                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>               |
|        | Sopa de Lentilhas<br>Bolonhesa de Novilho<br>Moqueca de Pescada e Tomate<br>Moussaka Vegetariana<br>Arroz Branco<br>Cenoura Assada<br>Fruta à Peça |

| Sexta  |                                                                                                                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>              |
|        | Sopa de Feijão Branco<br>Hamburguer de Vitela<br>Bacalhau Gomes Sá<br>Cassoulet Vegetariano<br>Batatas Noisette<br>Abóbora Assada<br>Fruta à Peça |

| Sexta  |                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22/mar | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>             |
|        | Sopa de Cenoura c/ Coentros<br>Almôndegas de Vitela<br>Bacalhau Broa<br>Pizza Margarita<br>Arroz de Cenoura<br>Couve Flor Cozida<br>Fruta à Peça |

| Sexta  |                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12/abr | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>               |
|        | Sopa de Lentilhas<br>Bolonhesa de Novilho<br>Moqueca de Pescada e Tomate<br>Moussaka Vegetariana<br>Arroz Branco<br>Cenoura Assada<br>Fruta à Peça |

| Sexta  |                                                                                                                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19/abr | <b>Sopa</b><br><b>Principal</b><br><b>Secundário</b><br><b>Vegetariano</b><br><b>Guarnição</b><br><b>Legumes</b><br><b>Sobremesa</b>              |
|        | Sopa de Feijão Branco<br>Hamburguer de Vitela<br>Bacalhau Gomes Sá<br>Cassoulet Vegetariano<br>Batatas Noisette<br>Abóbora Assada<br>Fruta à Peça |

## Ementa Janeiro

|         |                   |                                        |         | info nutricional               |           |          |         | símbolos |             |            |                    |
|---------|-------------------|----------------------------------------|---------|--------------------------------|-----------|----------|---------|----------|-------------|------------|--------------------|
|         |                   |                                        |         | VE                             | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg      | sem lactose | sem glúten | Receita Go Natural |
| 29/jan  |                   |                                        |         | Contém os seguintes alérgenos: |           |          |         |          |             |            |                    |
| 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   |          | ✓           | ✓          |                    |
| 30/jan  |                   |                                        |         | Contém os seguintes alérgenos: |           |          |         |          |             |            |                    |
| 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   |          | ✓           | ✓          |                    |
| 31/jan  |                   |                                        |         | Contém os seguintes alérgenos: |           |          |         |          |             |            |                    |
| 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       | 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    |          | ✓           | ✓          |                    |
| 01/fev  |                   |                                        |         | Contém os seguintes alérgenos: |           |          |         |          |             |            |                    |
| 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   |          | ✓           | ✓          |                    |
| 02/fev  |                   |                                        |         | Contém os seguintes alérgenos: |           |          |         |          |             |            |                    |
| 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 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 Fevereiro

info nutricional

símbolos

| 05/fev  |                   |                                         | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 06/fev |                   |                               | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 07/fev |                   |                             | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     |                | ✓             |                       |

| 08/fev |                   |                               | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 09/fev |                   |                             | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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 Fevereiro

info nutricional

símbolos

| 19/fev  |                   |                                        | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 20/fev |                   |                               | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 21/fev |                   |                             | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     |                |               |                       |

| 22/fev |                   |                    | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 23/fev |                   |                       | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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 Fevereiro

info nutricional

símbolos

| 26/fev  |                   |                         | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 27/fev |                   |                                        | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 28/fev |                   |                          | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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    |     | ✓              | ✓             |                       |

| 29/fev |                   |                                   | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 01/mar |                   |                             | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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 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 Março

info nutricional

símbolos

| 04/mar  |                   |                                      | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>glúten | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓             | ✓             |                       |

| 05/mar |                   |                               | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>glúten | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓             | ✓             |                       |

| 06/mar |                   |                              | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>glúten | sem<br>glúten | Receita Go<br>Natural |
|--------|-------------------|------------------------------|------------------------------------|----|-----------|----------|---------|-----|---------------|---------------|-----------------------|
| Quarta | Sopa              | REUNIÕES DE PAIS-PROFESSORES |                                    |    |           |          |         |     |               |               |                       |
|        | Prato Principal   |                              |                                    |    |           |          |         |     |               |               |                       |
|        | Prato Secundário  |                              |                                    |    |           |          |         |     |               |               |                       |
|        | Prato Vegetariano |                              |                                    |    |           |          |         |     |               |               |                       |
|        | Guarnição         |                              |                                    |    |           |          |         |     |               |               |                       |
|        | Legumes           |                              |                                    |    |           |          |         |     |               |               |                       |
|        | Sobremesa         |                              |                                    |    |           |          |         |     |               |               |                       |

| 07/mar |                   |                               | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>glúten | sem<br>glúten | Receita Go<br>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         | 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   |     | ✓             | ✓             |                       |

| 08/mar |                   |                             | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>glúten | sem<br>glúten | Receita Go<br>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 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 Março

|         |                   |                                        |                                    | info nutricional |           |          |         | símbolos |             |            |                    |
|---------|-------------------|----------------------------------------|------------------------------------|------------------|-----------|----------|---------|----------|-------------|------------|--------------------|
| 11/mar  |                   |                                        | Contém os seguintes<br>alergénios: | 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   |          | ✓           | ✓          |                    |
| 12/mar  |                   |                                        | Contém os seguintes<br>alergénios: | 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   |          | ✓           | ✓          |                    |
| 13/mar  |                   |                                        | Contém os seguintes<br>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/mar  |                   |                                        | Contém os seguintes<br>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/mar  |                   |                                        | Contém os seguintes<br>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 7                                | 220              | 17,09     | 14,12    | 5,87    |          | ✓           |            |                    |
|         | Prato Secundário  | Bacalhau Gomes Sá                      | 10 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) Tremçoço, 14) Moluscos

## Ementa Março

info nutricional

símbolos

| 18/mar  |                   |                         | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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/mar |                   |                                        | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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/mar |                   |                          | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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/mar |                   |                                   | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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/mar |                   |                             | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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 Abril

info nutricional

símbolos

| 08/abr  |                   |                                         | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 09/abr |                   |                               | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 10/abr |                   |                             | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     |                | ✓             |                       |

| 11/abr |                   |                               | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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         | 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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 12/abr |                   |                             | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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                | 8                                  | 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 Abril

info nutricional

símbolos

| 15/abr  |                   |                                        | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 16/abr |                   |                               | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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/abr |                   |                             | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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   |     |                |               |                       |

| 18/abr |                   |                    | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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 | 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   |     | ✓              | ✓             |                       |

| 19/abr |                   |                       | Contém os seguintes<br>alergénios: | VE  | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | sem<br>lactose | sem<br>glúten | Receita Go<br>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