

Junho

				info nutricional				símbolos			
28/mai				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa										
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										
29/mai				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa										
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										
30/mai				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa										
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										
31/mai				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa										
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										
01/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa Legumes Verão		14,26	0,9	0,5	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Hamburguer de Vitela		203,18	26,78	10,41	0,48		✓		
	Prato Secundário	Hamburguer de Salmão		180,17	9,77	15,65	0,08		✓	✓	✓
	Prato Vegetariano	Pizza Margarita		261,09	10,56	11,36	28,42	✓			
	Guarnição	Batata chips		106,01	1,8	4,88	13,15			✓	
	Legumes	Buffet de Saladas		15,47	0,59	0,3	2,45		✓	✓	
	Sobremesa	Gelado		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
Bebidas				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Disponível uma variedade por dia	Laranja			70,8	0,38	0,13	16,84	✓	✓	✓	
	Limonada			83,69	0,09	0,06	21,59	✓	✓	✓	✓
	Sumo Multifrutas			67,01	0,27	0,13	16,07	✓	✓	✓	
Disp. todos os dias	Água			0	0	0	0		✓	✓	

Junho

				info nutricional				símbolos			
04/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros		83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Arroz de Pato		289,13	14,47	6,19	42,67		✓		
	Prato Secundário	Lulas c/ Molho Cor de Rosa		97,01	6,81	6,7	2,2		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Ovos Mexidos		103,58	5,97	8,5	0,83	✓		✓	
	Guarnição	Purê de Batata		106,01	1,8	4,88	13,15			✓	
	Legumes	Buffet de Saladas		15,47	0,59	0,3	2,45		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
05/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Canja de Galinha		74,5	5,45	2,04	8,45		✓		
	Prato Principal	Hamburguer de Salmão		180,17	9,77	15,65	0,08		✓	✓	✓
	Prato Secundário	Chilli de Peru		181,4	24,68	4,32	9,98		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Fuzilli à Checa		456,19	19,17	20,44	49,65	✓			✓
	Guarnição	Arroz Branco		139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Salada de Alface e Milho		14,25	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	Sobremesa	Gelatina		8,65	1,44	0,1	0,77		✓	✓	
06/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Abóbora		81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Massinha de Peixe		314,56	20,38	12,24	29,67		✓		
	Prato Secundário	Bife de Vaca		252	27,29	15,01	0		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Moussaka Vegetariana		404,73	32,15	16,56	27,65	✓			✓
	Guarnição	Massa com Legumes Asiáticos		216,25	7,16	3,9	37,22		✓		
	Legumes	Brócolos		24,6	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Sobremesa	Mousse de Manga		91,36	2,98	2,12	14,48			✓	
07/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Curgete		62,73	2,22	4,55	3,36	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Rolo de Peru		121,64	18,24	1,97	7,53				
	Prato Secundário	Pizza de Atum e Ovo		318,5	18,1	13,4	30,32				
	Prato Vegetariano	Lasanha de Espinafres e Requeijão		427,74	18,44	26,91	32,5	✓			✓
	Guarnição	Arroz de Cenoura		173,45	3,26	1,61	35,42		✓	✓	
	Legumes	Buffet de Saladas		15,47	0,59	0,3	2,45		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
08/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Espinafres		47,9	2,18	2,83	3,46	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pernas de Frango		383,44	75,55	8,43	1,36		✓	✓	
	Prato Secundário	Pescada c/ Molho Italiano		181,78	21,71	9,87	1,79			✓	
	Prato Vegetariano	Ovos c/ Esparguete e Legumes		406,03	23,04	10,43	52,25	✓	✓		
	Guarnição	Massa Cozida		198,35	6,59	0,82	39,67		✓		
	Legumes	Buffet de Saladas		15,47	0,59	0,3	2,45		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
Bebidas				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Disponível uma variedade por dia	Laranja			70,8	0,38	0,13	16,84	✓	✓	✓	
	Limonada			83,69	0,09	0,06	21,59	✓	✓	✓	✓
	Sumo Multifrutas			67,01	0,27	0,13	16,07	✓	✓	✓	
Disp. todos os dias	Água			0	0	0	0		✓	✓	

Junho

				info nutricional				símbolos			
11/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Agrião		42,9	1,69	2,55	3,28	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Douradinhos		146,95	8,82	5,58	14,69		✓		
	Prato Secundário	Picanha no Forno		0,98	0,06	0,03	0,18			✓	
	Prato Vegetariano	Tofu c/ Broa e Coentros		316,34	13,44	15,5	29,93	✓	✓		✓
	Guarnição	Arroz de Ervilhas		180,13	4,15	1,69	35,97		✓	✓	
	Legumes	Purê de Cenoura		36,09	0,63	2,76	2,23			✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
12/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Feijão Vermelho		68,77	5,05	1,01	9,8	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Almôndegas de Vitela		221,79	14,7	16,34	3,06		✓		
	Prato Secundário	Penne c/ Stroganoff de Salmão		469,88	15,13	19,78	56,68		✓		✓
	Prato Vegetariano	Hamburguer Vegetariano		153,79	10,35	8,85	5,03	✓	✓		✓
	Guarnição	Massa Cozida		198,35	6,59	0,82	39,67		✓		
	Legumes	Brócolos		24,6	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Sobremesa	Leite Creme		117,68	4,71	2,86	18,44				
13/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros		53,08	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Borrego Estufado		185	25,5	9,2	0		✓	✓	
	Prato Secundário	Lasanha de Peixe		389,33	21,15	19,83	37,08				
	Prato Vegetariano	Pizza Margarita		261,09	10,56	11,36	28,42	✓			
	Guarnição	Batatas Noisette		235,2	4,2	9,6	31,2		✓	✓	
	Legumes	Buffet de Saladas		15,47	0,59	0,3	2,45		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
14/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Feijão Verde		50,37	2,29	2,7	4,06	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Massinha de Peixe		314,56	20,38	12,24	29,67		✓		
	Prato Secundário	Stroganoff de Frango		103,3	15,43	3,6	2,11		✓		✓
	Prato Vegetariano	Ervilhas c/ Ovos Cozidos		197,34	18,15	8,85	11,25	✓	✓	✓	
	Guarnição	Arroz Branco		139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Buffet de Saladas		15,47	0,59	0,3	2,45		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
15/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Grão		141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pizza Camponesa		256,31	13,98	8,36	30,57		✓		
	Prato Secundário	Penne Atum c/ Azeitonas		394,42	15,02	9,49	59,93		✓		✓
	Prato Vegetariano	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate		359,74	14,96	20,12	28,52	✓			
	Guarnição	Incluído		0	0	0	0		✓	✓	
	Legumes	Salada de Alface e Milho		14,25	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	Sobremesa	Mousse Banana Morango		145,58	3,2	5,89	19,8				
Bebidas				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Disponível uma variedade por dia	Laranjada			70,8	0,38	0,13	16,84	✓	✓	✓	
	Limonada			83,69	0,09	0,06	21,59	✓	✓	✓	✓
	Sumo Multifrutas			67,01	0,27	0,13	16,07	✓	✓	✓	
Disp. todos os dias	Água			0	0	0	0		✓	✓	

Junho

				info nutricional				símbolos			
18/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa Legumes Verão		14,26	0,9	0,5	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Fuzilli Bolonhesa de Frango		281,57	11,77	4,31	49,27		✓		✓
	Prato Secundário	Hamburguer de Salmão		180,17	9,77	15,65	0,08		✓	✓	✓
	Prato Vegetariano	Pizza Margarita		261,09	10,56	11,36	28,42	✓			
	Guarnição	Purê de Batata		106,01	1,8	4,88	13,15			✓	
	Legumes	Buffet de Saladas		15,47	0,59	0,3	2,45		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
19/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Brócolos		93,5	3,39	5,49	6,27	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Hamburguer de Vitela		203,18	26,78	10,41	0,48		✓		
	Prato Secundário	Pescada com Salsa Verde		150,5	21,84	6,92	0,23		✓		✓
	Prato Vegetariano	Pad Thai		281,82	7,19	6,84	49,73	✓	✓		✓
	Guarnição	Batatas Assada		172,47	3,63	4,83	27,79		✓	✓	
	Legumes	Cenoura Ralada		5,81	0,18	0	1,32		✓	✓	
	Sobremesa	Abacaxi		44	0,5	0,2	9,5		✓	✓	
20/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Agrião		42,9	1,69	2,55	3,28	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Douradinhos		146,95	8,82	5,58	14,69		✓		
	Prato Secundário	Lasanha de Frango		405,1	28,8	16,48	40,69				
	Prato Vegetariano	Almôndegas Vegetarianas		154,79	9,78	9,18	4,56	✓	✓		✓
	Guarnição	Arroz de Ervilhas		180,13	4,15	1,69	35,97		✓	✓	
	Legumes	Brócolos		24,6	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Sobremesa	Gelatina		8,65	1,44	0,1	0,77		✓	✓	
21/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros		83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Arroz de Pato		289,13	14,47	6,19	42,67		✓		
	Prato Secundário	Lulas c/ Molho Cor de Rosa		97,01	6,81	6,7	2,2		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Ovos Mexidos		103,58	5,97	8,5	0,83	✓		✓	
	Guarnição	Purê de Batata		106,01	1,8	4,88	13,15			✓	
	Legumes	Buffet de Saladas		15,47	0,59	0,3	2,45		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
22/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Canja de Galinha		74,5	5,45	2,04	8,45		✓		
	Prato Principal	Hamburguer de Salmão		180,17	9,77	15,65	0,08		✓	✓	✓
	Prato Secundário	Chilli de Peru		181,4	24,68	4,32	9,98		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Fuzilli à Checa		456,19	19,17	20,44	49,65	✓			✓
	Guarnição	Arroz Branco		139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Salada de Alface e Milho		14,25	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	Sobremesa	Gelatina		8,65	1,44	0,1	0,77		✓	✓	
Bebidas				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Disponível uma variedade por dia	Laranjada			70,8	0,38	0,13	16,84	✓	✓	✓	
	Limonada			83,69	0,09	0,06	21,59	✓	✓	✓	✓
	Sumo Multifrutas			67,01	0,27	0,13	16,07	✓	✓	✓	
Disp. todos os dias	Água			0	0	0	0		✓	✓	

Junho

				info nutricional				símbolos			
25/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Abóbora		81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Massinha de Peixe		314,56	20,38	12,24	29,67		✓		
	Prato Secundário	Bife de Vaca		252	27,29	15,01	0		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Moussaka Vegetariana		404,73	32,15	16,56	27,65	✓			✓
	Guarnição	Massa com Legumes Asiáticos		216,25	7,16	3,9	37,22		✓		
	Legumes	Brócolos		24,6	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Sobremesa	Mousse de Manga		91,36	2,98	2,12	14,48			✓	
26/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Curgete		62,73	2,22	4,55	3,36	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Rolo de Peru		121,64	18,24	1,97	7,53				
	Prato Secundário	Sushi		242,06	8,93	7,97	33,16				✓
	Prato Vegetariano	Lasanha de Espinafres e Requeijão		427,74	18,44	26,91	32,5	✓			✓
	Guarnição	Arroz de Cenoura		173,45	3,26	1,61	35,42		✓	✓	
	Legumes	Buffet de Saladas		15,47	0,59	0,3	2,45		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
27/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa										
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										
28/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa										
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										
29/jun				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa										
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano	FERIADO									
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										
Bebidas				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Disponível uma variedade por dia	Laranjada			70,8	0,38	0,13	16,84	✓	✓	✓	
	Limonada			83,69	0,09	0,06	21,59	✓	✓	✓	✓
	Sumo Multifrutas			67,01	0,27	0,13	16,07	✓	✓	✓	
Disp. todos os dias	Água			0	0	0	0		✓	✓	