

# outubro

				info nutricional				símbolos			
30/set				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										
01/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Grão		141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Douradinhos		146,95	8,82	5,58	14,69		✓		
	Prato Secundário	Borrego Estufado		251,48	24,95	14,03	6,16		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Tofu c/ Broa e Coentros		320,31	13,96	15,5	30,35	✓	✓		✓
	Guarnição	Arroz Branco		139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Purê de Espinafres		38,12	1,61	1,54	4,23			✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
02/out				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	Lasanha de Frango		477,88	26,36	15,48	57,35				
	Prato Secundário	Massinha de Peixe		314,56	20,38	12,24	29,67		✓		
	Prato Vegetariano	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate		359,74	14,96	20,12	28,52	✓			
	Guarnição	Incluído		0	0	0	0		✓	✓	
	Legumes	Legumes Gregos		26,99	0,71	2,06	1,42		✓	✓	
	Sobremesa	Gelatina		8,65	1,44	0,1	0,77		✓	✓	
03/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Brócolos		93,5	3,39	5,49	6,27	✓	✓		✓
	Prato Principal	Hamburguer de Salmão		180,17	9,77	15,65	0,08		✓		✓
	Prato Secundário	Pizza Camponesa		256,31	13,98	8,36	30,57				
	Prato Vegetariano	Caril de Grão com Abóbora		273,51	10,88	10,18	28,97	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Arroz Branco		139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Legumes chineses		56,29	2,94	2,85	3,33		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
04/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros		53,08	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Picanha no Forno		233,07	31,46	11,83	0,3		✓		
	Prato Secundário	Fuzilli Bolonhesa Pescada		289,8	11,49	5,25	49,47		✓		✓
	Prato Vegetariano	Mexican Bowl com Seitan		360,82	16,27	13,62	40,84	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Batatas Noisette		235,2	4,2	9,6	31,2		✓	✓	
	Legumes	Purê de Cenoura		36,09	0,63	2,76	2,23			✓	
	Sobremesa	Arroz Doce		133,08	4,25	2,26	23,97			✓	
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		✓	✓	

## outubro

				info nutricional				símbolos			
07/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Feijão Verde		50,37	2,29	2,7	4,06	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa		203,18	26,78	10,41	0,48		✓		
	Prato Secundário	Tiras do Mar c/ Molho Cor de Rosa		97,01	6,81	6,7	2,2			✓	
	Prato Vegetariano	Enchilhada Vegetariana		481,74	31,64	15,21	49,1	✓			✓
	Guarnição	Arroz Branco		139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Ervilhas Estufadas		87,95	3,07	6,01	5,16		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
08/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa Legumes		14,26	0,9	0,5	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Massinha de Peixe		314,56	20,38	12,24	29,67		✓		
	Prato Secundário	Frango Guisado		166,01	25,3	4,77	5,92		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Almôndegas Vegetarianas		154,79	9,78	9,18	4,56	✓	✓		✓
	Guarnição	Massa Integral		175,51	7,01	0,5	35		✓		
	Legumes	Brócolos		24,6	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Sobremesa	Pudim de cacau		117,68	4,71	2,86	18,44				
09/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros		83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Rolo de Peru		121,64	18,24	1,97	7,53				
	Prato Secundário	Medalhões de Pescada		109,48	15,64	4,55	1,36		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Aveia c/ Legumes Assados e Ovo		290,49	14,94	12,8	27,83	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Batatas Assadas		172,47	3,63	4,83	27,79		✓	✓	
	Legumes	Courgete		26,99	0,71	2,06	1,42		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
10/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Feijão Branco		144,13	8,14	3,9	18,71	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pizza de Atum e Ovo		318,5	18,1	13,4	30,32				
	Prato Secundário	Bife de Peru c/ Mostarda		195,08	21,04	10,55	4,41				
	Prato Vegetariano	Cassoulet Vegetariano		154,94	8,17	3,59	22,37	✓	✓		✓
	Guarnição	Arroz Branco		139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Beterraba cozida		87,95	3,07	6,01	5,16		✓	✓	
	Sobremesa	Mousse Banana Morango		145,58	3,2	5,89	19,8				
11/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Abóbora		81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa		281,57	11,77	4,31	49,27		✓		✓
	Prato Secundário	Pescada com Salsa Verde		150,5	21,84	6,92	0,23		✓		✓
	Prato Vegetariano	Lasanha de Espinafres e Requeijão		427,74	18,44	26,91	32,5	✓			✓
	Guarnição	Couscous		175,51	7,01	0,5	35		✓		
	Legumes	Abóbora assada		26,99	0,71	2,06	1,42		✓	✓	
	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	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		✓	✓	

# outubro

				info nutricional				símbolos			
14/out				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	Hamburguer de Vitela		203,18	26,78	10,41	0,48		✓		
	Prato Secundário	Pataniscas de Bacalhau		91,56	9,05	2,02	9,07		✓		
	Prato Vegetariano	Fuzilli à Checa		456,19	19,17	20,44	49,65	✓			✓
	Guarnição	Arroz de Cenoura		173,45	3,26	1,61	35,42		✓	✓	
	Legumes	Mistura de leguminosas		56,29	2,94	2,85	3,33		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	

15/out				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	Penne c/ Strogonoff de Salmão		469,88	15,13	19,78	56,68		✓		✓
	Prato Secundário	Arroz de Pato		289,59	14,52	6,19	42,73		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Hamburguer Vegetariano		153,79	10,35	8,85	5,03	✓	✓		✓
	Guarnição	Incluído		175,51	7,01	0,5	35		✓		
	Legumes	Legumes Romanos		56,29	2,94	2,85	3,33		✓	✓	
	Sobremesa	Leite Creme		117,68	4,71	2,86	18,44				

16/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	HALF DAY									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	Guarnição										
	Legumes										
	Sobremesa										

17/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Agrião		42,9	1,69	2,55	3,28	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Arroz de Atum		275,92	16,06	13,8	20,61		✓	✓	✓
	Prato Secundário	Bife de Vaca		196,74	25,33	10,24	1,04		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Pizza Margarita		261,09	10,56	11,36	28,42	✓			
	Guarnição	Massa Integral		175,51	7,01	0,5	35		✓		
	Legumes	Feijão Verde Cozido		16,6	1,27	0,2	2,53		✓	✓	
	Sobremesa	Mousse de Manga		91,36	2,98	2,12	14,48			✓	

18/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Sem lactose	Sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Curgete		62,73	2,22	4,55	3,36	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Strogonoff de Frango		103,3	15,43	3,6	2,11		✓		✓
	Prato Secundário	Lasanha de Peixe		436,54	24,84	13,53	53,76				
	Prato Vegetariano	Pad Thai		284,14	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Arroz Branco		139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Cenouras cozidas		16,6	1,27	0,2	2,53		✓	✓	
	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		✓	✓	

# outubro

				info nutricional				símbolos			
21/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Espinafres		47,9	2,18	2,83	3,46	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Penne Frango Manj.		478,13	23,41	13,37	63,91		✓		✓
	Prato Secundário	Pescada c/ Molho Italiano		181,78	21,71	9,87	1,79			✓	
	Prato Vegetariano	Moussaka Vegetariana		404,73	32,15	16,56	27,65	✓			✓
	Guarnição	Batatas Cozida		115,88	3,25	0	24,96		✓	✓	
	Legumes	Cenoura e Ervilhas		66,87	4,29	2,57	6,74		✓	✓	
	Sobremesa	logurte		60	5,25	1,88	5,5			✓	
22/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa de Grão		141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Douradinhos		146,95	8,82	5,58	14,69		✓		
	Prato Secundário	Borrego Estufado		251,48	24,95	14,03	6,16		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Tofu c/ Broa e Coentros		320,31	13,96	15,5	30,35	✓	✓		✓
	Guarnição	Arroz Branco		139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Purê de Espinafres		38,12	1,61	1,54	4,23			✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
23/out				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	Lasanha de Frango		477,88	26,36	15,48	57,35			✓	
	Prato Secundário	Massinha de Peixe		314,56	20,38	12,24	29,67		✓		
	Prato Vegetariano	Gnocchi c/ Cogumelos e Molho de Tomate		359,74	14,96	20,12	28,52	✓			
	Guarnição	Incluído		175,51	7,01	0,5	35		✓		
	Legumes	Legumes Gregos		26,99	0,71	2,06	1,42		✓	✓	
	Sobremesa	Gelatina		8,65	1,44	0,1	0,77		✓	✓	
24/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Brócolos		93,5	3,39	5,49	6,27	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Hamburguer de Salmão		180,17	9,77	15,65	0,08		✓		✓
	Prato Secundário	Pizza Camponesa		256,31	13,98	8,36	30,57				
	Prato Vegetariano	Caril de Grão com Abóbora		273,51	10,88	10,18	28,97	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Arroz Branco		139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Legumes chineses		56,29	2,94	2,85	3,33		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
25/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	Sopa de Couve Flor e Coentros		53,08	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Picanha no Forno		233,07	31,46	11,83	0,3		✓		
	Prato Secundário	Fuzilli Bolonhesa Pescada		289,8	11,49	5,25	49,47		✓		✓
	Prato Vegetariano	Mexican Bowl com Seitan		360,82	16,27	13,62	40,84	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Batatas Noisette		235,2	4,2	9,6	31,2		✓	✓	
	Legumes	Purê de Cenoura		36,09	0,63	2,76	2,23			✓	
	Sobremesa	Arroz Doce		133,08	4,25	2,26	23,97			✓	
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		✓	✓	

# outubro

				info nutricional				símbolos			
28/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Segunda	Sopa	Sopa de Feijão Verde		50,37	2,29	2,7	4,06	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa		203,18	26,78	10,41	0,48		✓		
	Prato Secundário	Tiras do Mar c/ Molho Cor de Rosa		97,01	6,81	6,7	2,2			✓	
	Prato Vegetariano	Enchilhada Vegetariana		481,74	31,64	15,21	49,1	✓			✓
	Guarnição	Arroz Branco		139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Ervilhas Estufadas		87,95	3,07	6,01	5,16		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
29/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Terça	Sopa	Sopa Legumes		14,26	0,9	0,5	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Massinha de Peixe		314,56	20,38	12,24	29,67		✓		
	Prato Secundário	Frango Guisado		166,01	25,3	4,77	5,92		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Almôndegas Vegetarianas		154,79	9,78	9,18	4,56	✓	✓		✓
	Guarnição	Massa Integral		175,51	7,01	0,5	35		✓		
	Legumes	Brócolos		24,6	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Sobremesa	Pudim de cacau		117,68	4,71	2,86	18,44				
30/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quarta	Sopa	Sopa de Cenoura c/ Coentros		83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Rolo de Peru		121,64	18,24	1,97	7,53				
	Prato Secundário	Medalhões de Pescada		109,48	15,64	4,55	1,36		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Aveia c/ Legumes Assados e Ovo		290,49	14,94	12,8	27,83	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Batatas Assadas		172,47	3,63	4,83	27,79		✓	✓	
	Legumes	Courgete		26,99	0,71	2,06	1,42		✓	✓	
	Sobremesa	Fruta à Peça		97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
31/out				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Quinta	Sopa	Sopa de Feijão Branco		144,13	8,14	3,9	18,71	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Sushi		242,06	8,93	7,97	33,16			✓	✓
	Prato Secundário	Bife de Peru c/ Mostarda		195,08	21,04	10,55	4,41				
	Prato Vegetariano	Cassoulet Vegetariano		154,94	8,17	3,59	22,37	✓	✓		✓
	Guarnição	Arroz Branco		139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Beterraba cozida		87,95	3,07	6,01	5,16		✓	✓	
	Sobremesa	Mousse Banana Morango		145,58	3,2	5,89	19,8				
01/nov				VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Sexta	Sopa	PUBLIC HOLIDAY									
	Prato Principal										
	Prato Secundário										
	Prato Vegetariano										
	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		✓	✓		