

# Ementa Semanal

Semana de 04 a 08 de Dezembro de 2018

Declaração Nutricional por 100g/ml:

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Abóbora	227	54	2	0,2	1,8	0,1
	Prato	Cavala com lacinhos e legumes estufados(cenoura, couve em juliana)	729	174	2	0,8	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de grão	525	125	2	0,3	2,2	0,1
	Prato	Rolo de carne com molho de oregãos e arroz de ervilha e salada de alface e pepino)	1005	240	11	3,4	1,1	0,9
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Medalhões de pescada estufada salada de batata( erilha, feijão verde e cenoura)	1117	282	12	2,1	0,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época/ Pudim	238/ 340	57/ 81	0/ 4	0/ 1	#####	0/ 0
5ª Feira	Sopa	Brócolos	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Massa à lavrador (porco, frango, feijão vermelho, macarrão,cenoura e couve lombarda)	644	154	3	1,0	2,5	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa		0					
	Prato	Feriado						
	Sobremesa		0					




Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.