

Ementa Semanal

8 a 12 de Janeiro 2018

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Alface	240	57	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e fiambre e arroz e salada de alface e milho	1315	314	12	3,6	0,2	1,8
	Sobremesa	Fruta da Época/ logurte de aromas	238/ 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
3ª Feira	Sopa	Grão com couve	432	103	3	0,3	2,2	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com arroz de ervilha e salada couve roxa e cenoura	619	148	1	0,1	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Alho francês	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rolo de carne de vaca fatiado com molho de oregãos e esparguete (couve branca e cenoura)	718	172	1	0,0	3,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Courgette com cenoura	235	56	2	0,3	2,3	0,7
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, batata, ovo, grão, couve coração, cenoura)	582	139	2	0,2	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Feijão-verde	219	52	2	0,3	2,2	0,2
	Prato	Chili de carnes (carne picada, cenoura, feijão catarino) com arroz e salada de alface e pepino	941	225	6	1,7	1,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0



Eurest



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.