

Ementa Semanal

12 a 16 de Fevereiro

			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	Barrinhas de peixe no forno com arroz e legumes (couve bruxelas e cenoura)	1048	250	7	0,2	0,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Grão com couve	462	111	3	0,3	2,3	0,1
	Prato	Pá de porco assada com batata no forno e salada de alface e c. roxa	734	166	4	0,2	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época/ Pudim	238\545	57\130	0\8	0\2	13\9	0\0
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filetes de salmão com arroz de ervilha e salada de alface e cenoura	434	104	2	0,2	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Courgette com cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Chili de carnes (carne picada, cenoura, feijão catarino) com arroz e salada de alface e pepino	941	225	5,6	1,7	1,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
6ª Feira	Sopa	Nabo com couve lombarda	211	50	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Massada de peixe (abrótea, pescada, macarronete, couve, cenoura)	661	158	2,2	0,2	1,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	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.