

Ementa Semanal

13 a 16 de Março

Declaração Nutricional por 100g/ml:			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate ,massa espiral e salada de alface e beterraba	966	231	8,9	2,1	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Arroz de atum com legumes incorporados (couve flor. Ervilha, cenoura)	708	169	6	1,0	1,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4ª Feira	Sopa	Couve flor	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, frango, couve coração cenoura, feijão vermelho, macarronete)	833	199	7,3	2,2	2,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Caldo Verde	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	Prato	Pá de porco fatiada com arroz e salada de cenoura e couve branca	923	221	4,6	1,1	0,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época/Gelatina	238 / 398	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0,1
6ª Feira	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface e tomate	576	138	6,4	1,0	3,6	1,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0



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.