

# EMENTA SEMANAL



## 3 a 7 de Fevereiro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Feijão verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Arroz de Atum com ovo cozido(arroz,atum,ovo,milho,ervilha e cenoura)		685	164	3,9	1,1	2,0	0,2
	Vegetariano	Assado de tofu, tomate e courgette com arroz		583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Legumes	Incorporado (ervilhas, cenoura, milho)							
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura		234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com puré de batata		660	158	4,6	1,0	1,7	0,2
	Vegetariano	Tofu com molho de tomate com puré de batata		760	182	5,6	0,7	1,5	0,2
	Legumes	Alface, pepino e cenoura		70	17	0	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas		378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Massa de salmão e pescada(massa lacinhos com salmão,pescada,milho,cenoura,feijão verde)		795	190	10	2	2	0,1
	Vegetariano	Salada de lentilhas, massa, cenoura e brócolos		394	94	2	0	3	0,1
	Legumes	incorporados(milho,cenoura e feijão verde)							
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga com couve-lombarda		378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Chilli de carne de vaca com arroz		941	225	5,6	1,7	1,8	0,3
	Vegetariano	Chilli de soja com arroz		807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Legumes	Alface, courgette e tomate		89	21	0,3	0,1	3,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora		291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pescada gratinada com massa cotovelinhos salteada em azeite e oregãos		628	150	5,5	0,9	1,2	0,3
	Vegetariano	Assado de tofu, tomate e courgette com massa		382	91	3	0,5	1,2	0,1
	Legumes	Couve roxa, milho e cenoura ralada		77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.