

EMENTA SEMANAL



7 a 11 de outubro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete		667	159	2,9	0,6	1,3	0,5
	Vegetariano	Massada de seitan com courgette, cenoura e ervilhas		653	156	4,9	1,5	2,5	0,2
	Legumes	Tomate, milho e cenoura		228	55	2	2	2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiças		485	116	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Filete de tilápia panado no forno com arroz		800	191	3	0,4	0,4	0,4
	Vegetariano	Salteado de salsicha vegetariana com arroz, ervilhas, cenoura , milho		733	175	3,2	0,4	2,9	0,2
	Legumes	Couve-flor, ervilhas e milho		116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época/iogurte		238 /360	57 /86	0 /2	0 /0	13 /0	0 /0
Quarta-feira	Sopa	Couve coração		226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Frango estufado com massa		799	191	3,1	0,4	2,2	0,2
	Vegetariano	Soja grossa estufada, arroz e legumes salteados (feijão-verde, couve coração e cenoura)		110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Legumes	Alface, tomate e pepino		70	17	0	0	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de courgette		189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Bacalhau fresco à Brás (bacalhau fresco, batata cubo, ovo e salsa)		656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Cogumelos à Brás (batata cubo,cogumelos, ovo e salsa)		706	169	1,1	0,1	1,3	0,1
	Legumes	Beterraba, tomate e milho		93	22	0,3	0,0	3,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Feijão branco e espinafres		399	95	1	0,2	1,8	0,2
	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	salada de couve roxa,tomate e cenoura		74	18	0,1	0,0	2,1	0,3
	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.