

EMENTA SEMANAL



14 a 18 de outubro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Alho francês com ervilhas		219	52	1	0,2	1,7	0,1
	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	Feijoada à brasileira (frango, porco, feijão preto, couve-lombarda) com arroz branco		651	155	3,3	0,6	1,3	0,1
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão preto, cenoura e couve-lombarda)		484	116	2,0	0,2	2,4	0,2
	Legumes	Incorporados (couve coração, couve-lombarda e cenoura)							
	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	Arroz à Valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas e cenoura)		881	211	11	3,5	3,5	0,2
	Vegetariano	Salteado de ervilhas, couve-flor e nabo com arroz de milho		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 com feijão-verde		219	52	1	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, tomate 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. | Alergénicos, 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.