

# EMENTA SEMANAL



## 16 a 20 de setembro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Nabo com couve-flor		252	60	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Douradinhos (pescada) com arroz e ervilhas, cenoura e milho		632	151	2	0,2	1,2	0,2
	Vegetariano	Assado de tofu, tomate e courgette com quinoa		760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Legumes	Incorporado (ervilhas, cenoura, milho)							
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve branca		218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Perninha de frango assada com massa salteada em azeite		800	191	6	1,4	2,1	0,3
	Vegetariano	Hambúguer de cogumelos com massa salteada e legumes (brócolos, couve-flor e cenoura)		852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Legumes	Brócolos, couve-flor e cenoura		93	22	0,3	0,0	3,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres		442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Feijão-frade com ovo raspado, atum e arroz		362	87	0	0,0	0,7	0,2
	Vegetariano	Salada de arroz com feijão-frade estufado		480	115	3	0,4	1,3	0,8
	Legumes	Couve roxa, pepino e tomate		71	17	0,3	0,0	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de couve portuguesa com lentilhas		218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rancho (porco e frango aos cubos, grão-de-bico, massa cotovelos e couve-lombarda)		656	157	3,6	0,9	0,4	0,2
	Vegetariano	Rancho vegetariano (massa, grão de bico e legumes)		394	94	2	0	3	0,1
	Legumes	Incorporados (couve-lombarda, cenoura, couve coração)							
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de feijão-verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Pescada assada no forno com cebola e oregãos e arroz		628	150	5,5	0,9	1,2	0,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz		382	91	3	0,5	1,2	0,1
	Legumes	Alface, tomate e cebola		71	17	0,2	0,0	2,5	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.