

# EMENTA SEMANAL



## 20 a 24 de Janeiro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Calamares com arroz de milho		633	151	3,7	0,8	0,4	0,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz e legumes		480	115	3	0,4	1,3	0,8
	Legumes	Alface e couve roxa		77	19	0	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve portuguesa com lentilhas		242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Jardineira de Frango(batata,frango,ervilha,cenoura e feijão verde)		470	112	5,4	1,6	1,6	0,4
	Vegetariano	Jardineira de legumes (batata,ervilha,cenoura, e feijão verde)		208	50	1	0	7	0,2
	Legumes	Incorporados (cenoura,ervilhas e feijão verde)							
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de courgette		189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Red-fish assado com arroz branco		558	133	3,2	0,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Salada de arroz com feijão preto estufado		533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Legumes	beterraba, pepino e tomate		78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração		226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e esparguete		467	112	7	3	1	0,3
	Vegetariano	Massa à camponesa (couve-lombarda, couve coração, cenoura, feijão e massa)		597	143	2	0	2	0,2
	Legumes	Alface, cenoura e courgette		70	17	0	0	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura		234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura		555	133	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Cogumelos estufados com arroz e legumes salteados (couve de bruxelas, cenoura e couve-flor)		583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Legumes	Couve branca, milho e cenoura		99	24	0,3	0,0	3,6	0,2
	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.