

EMENTA SEMANAL

30 de setembro a 4 de outubro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Nabiça com feijão-frade		324	77	1	0,2	1,9	0,6
	Prato	Cavala estufada com arroz e legumes		608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz e legumes		480	115	3	0,4	1,3	0,8
	Legumes	Incorporado (ervilhas, cenoura, milho)							
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Couve-flor e nabo		242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Frango estufado com ervilha, cenoura e feijão verde e massa macarronete		470	112	5,4	1,6	1,6	0,4
	Vegetariano	Jardineira de seitan (ervilhas, batata e cenoura)		208	50	1	0	7	0,2
	Legumes	Incorporados (Feijão verde, ervilhas e cenoura)							
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de agrião		328	78	2	0,3	1,4	0,2
	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	Couve roxa, pepino e tomate		35	8	0,1	1,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/ gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Alho francês com courgette		141	34	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Peru assado com massa salteada em azeite e alho		729	174	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Massa à camponesa (couve-lombarda, couve coração, cenoura, feijão e macarronete)		597	143	2	0	2	0,2
	Legumes	Alface, cenoura e couve roxa		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 beterraba		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.