

EMENTA SEMANAL



15 a 19 de Setembro

Declaração nutricional 100g

		15 a 19 de Setembro					VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa	Alho francês e curgete						202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Calamares no forno com arroz de tomate						797	191	7	1,3	1,0	0,4
	Vegetariano	Tofú no forno com arroz de tomate						433	104	3,0	0,4	2,0	0,1
	Legumes	Couve roxa, cenoura e milho						99	24	0	0	4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde						198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Rancho (porco e frango , grão-de-bico, macarronete,couve-lombarda, cenoura, couve coração)						656	157	3,6	0,9	0,4	0,2
	Vegetariano	Rancho vegetariano(grão-de-bico, macarronete,couve-lombarda, cenoura, couve coração)						601	144	2	0	2	0,1
	Legumes	Incorporados (couve-lombarda, cenoura, couve coração)											
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Cenoura e feijão manteiga						234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás (bacalhau fresco, batata ao cubo, ovo e salsa)						656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Cogumelos à Brás (cogumelos, batata ao cubo, ovo e salsa)						380	91	3,4	0,4	1,6	0,1
	Legumes	Alface, pepino e cebola						70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/Doce						238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Ervilhas						289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Rolo de carne misto no forno com molho de cenoura e massa esparguete						734	175	3,6	0,5	0,9	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com molho de cenoura e massa esparguete						703	168	6,0	1,7	1,3	0,2
	Legumes	Tomate,couve-roxa e corgete						25	6	0,1	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes						236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filetes pescada panados no forno com arroz de legumes (cenoura, feijão-verde e milho)						555	133	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Arroz de lentilhas colorido (cenoura, feijão-verde e milho)						592	141	1	0	2	0,2
	Legumes	Incoporados (cenoura, feijão-verde e milho)											
	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.