

EMENTA SEMANAL



22 a 26 de Setembro

Declaração nutricional 100g

		22 a 26 de Setembro						VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora						291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa esparguete						598	143	2,8	0,6	1,4	0,4
	Vegetariano	Seitan estufado em molho de tomate com massa esparguete						453	108	3	0	2	0,1
	Legumes	Couve roxa, milho e tomate						99	24	0	0	4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda						442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Filete de tilápia panado com puré						332	79	1,2	0,2	1,4	0,2
	Vegetariano	Empadão de soja						303	72	1,6	0,3	2,0	0,1
	Legumes	Alface, cebola e beterraba						70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Brócolos						226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Feijoada de Aves (frango, peru, feijão, couve lombarda, couve coraçã e cenoura) com arroz branco						412	98	3	1	2	0,1
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana (feijão, couve lombarda, couve coraçã e cenoura) com arroz branco						484	116	2,0	0,2	2,4	0,2
	Legumes	Incorporados (couve-lombarda, couve coração e cenoura)											
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor						242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Massa de salmão e pescada(massa lacinhos, salmão,pescada, milho, cenoura e feijão verde)						795	190	10	2	2	0,1
	Vegetariano	Massa de tofu (tofú,massa lacinhos, milho, cenoura e feijão verde)						433	104	3	0	2	0,1
	Legumes	Incorporados (milho, cenoura e feijão verde)											
	Sobremesa	Fruta da época/Doce						238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Creme de curgete						189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas, cenoura e pimento vermelho)						651	156	3,5	0,9	0,8	0,4
	Vegetariano	Arroz vegetariano (salsicha vegetariana, ervilhas, cenoura e pimento vermelho)						592	141	1	0	2	0,2
	Legumes	Incorporados (ervilhas, cenoura e pimento vermelho)											
	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.