

# EMENTA SEMANAL



## 7 a 11 de Outubro

### Declaração nutricional 100g

|               |                |                                                                                                 | VE<br>kj    | VE<br>Kcal | Lip<br>g | AG. Sat<br>g | Açúç<br>g    | Sal<br>g |
|---------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|----------|--------------|--------------|----------|
| Segunda-feira | Sopa           | Couve-flor                                                                                      | 225         | 54         | 1        | 0,2          | 1,6          | 0,1      |
|               | Prato          | Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho)                          | 797         | 191        | 7        | 1            | 1            | 0,4      |
|               | Vegetariano    | Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu                                                      | 677         | 162        | 4        | 0,8          | 2,0          | 0,4      |
|               | Acompanhamento | Alface, couve roxa e pepino                                                                     | 91          | 22         | 1        | 0            | 2            | 0        |
|               | Sobremesa      | Laranja                                                                                         | 238         | 57         | 0        | 0            | 13           | 0,0      |
| Terça-Feira   | Sopa           | Couve-lombarda                                                                                  | 501         | 120        | 1        | 0,2          | 1,7          | 0,1      |
|               | Prato          | Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete                                | 820         | 196        | 4        | 1            | 1            | 0,2      |
|               | Vegetariano    | Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete                                               | 408         | 98         | 3        | 0,5          | 1,5          | 0,2      |
|               | Acompanhamento | Alface, tomate e cebola                                                                         | 71          | 17         | 0        | 0            | 2            | 0        |
|               | Sobremesa      | Maçã                                                                                            | 238         | 57         | 0        | 0            | 13           | 0,0      |
| Quarta-feira  | Sopa           | Sopa da horta (repolho, feijão branco, courgette e cenoura)                                     | 403         | 96         | 1        | 0,2          | 2,3          | 0,1      |
|               | Prato          | Filete de alabote assado com pão ralado e salada de batata (batata, ovo aos quartos e ervilhas) | 808         | 193        | 11       | 2            | 1            | 0,2      |
|               | Vegetariano    | Grão-de-bico crocante com abóbora e cenoura no forno e batata e salsa                           | 433         | 104        | 3        | 0,4          | 2,0          | 0,1      |
|               | Acompanhamento | Feijão-verde, cenoura e nabo                                                                    | 110         | 26         | 0        | 0            | 3            | 0        |
|               | Sobremesa      | Banana                                                                                          | 238         | 57         | 0        | 0            | 13           | 0,0      |
| Quinta-feira  | Sopa           | Espinafres                                                                                      | 230         | 55         | 1        | 0,1          | 1,7          | 0,1      |
|               | Prato          | Feijoada (carne de porco e vaca aos cubos, feijão catariño) com arroz branco                    | 660         | 158        | 5        | 1            | 2            | 0,2      |
|               | Vegetariano    | Feijoada de legumes (feijão catariño, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco        | 497         | 119        | 2        | 0,2          | 2,1          | 0,1      |
|               | Acompanhamento | Couve-lombarda, cenoura e coração                                                               | 74          | 18         | 0        | 0            | 2            | 0        |
|               | Sobremesa      | Pêra                                                                                            | 238         | 57         | 0        | 0            | 13           | 0,0      |
| Sexta-feira   | Sopa           | Crema de abóbora com ervilhas                                                                   | 202         | 48         | 2        | 0,3          | 2,0          | 0,1      |
|               | Prato          | Lascas de salmão estufado em molho de tomate, cenoura e massa penne                             | 643         | 154        | 3        | 0,3          | 0,4          | 0,3      |
|               | Vegetariano    | Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, alho-francês, tomate e lentilhas)                      | 472         | 113        | 2        | 0,2          | 1,1          | 2,0      |
|               | Acompanhamento | Alface, beterraba e pepino                                                                      | 47          | 11         | 0        | 0            | 1            | 0        |
|               | Sobremesa      | Fruta da época / Pudim                                                                          | 238<br>/242 | 57 /<br>58 | 0 /<br>0 | 0 / 0        | 13 /<br>13,2 | 0 /<br>0 |

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergenos, 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.