

EMENTA SEMANAL



14 a 18 de Outubro

Declaração nutricional 100g

14 a 18 de Outubro			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, nabo e cenoura)	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Tagliatle com soja e molho de tomate	497	119	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve roxa, tomate	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, couve-lombarda e cenoura)	220	52	4	0,5	3,4	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas	597	143	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de batata doce com cenoura e alho francês	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos, molho de iogurte e arroz branco	457	109	3	1	1	0
	Vegetariano	Strogonoff de cogumelos e arroz branco	193	46	3	0,4	2,7	0,3
	Acompanhamento	Rúcula, tomate e pepino	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Espetada de fruta	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa	793	190	3,8	0,5	1,1	0,3
	Vegetariano	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas)	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, courgette e alho francês)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco	579	138	2,3	0,4	1,7	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Rúcula, couve roxa e pepino	35	8	0,1	1,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Laranja	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 | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.