

# EMENTA SEMANAL

26 de outubro a 1 de Novembro

Declaração nutricional 100g

| 26 de outubro a 1 de Novembro |                |                                                                                             | VE<br>kj  | VE<br>Kcal | Lip g   | AG. Sat<br>g | Açúç<br>g | Sal<br>g  |
|-------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------|--------------|-----------|-----------|
| Segunda-feira                 | Sopa           | Alface                                                                                      | 230       | 55         | 1       | 0,1          | 1,7       | 0,1       |
|                               | Prato          | Cavala estufada com molho de tomate e macarronete                                           | 608       | 145        | 6       | 2            | 1         | 0,1       |
|                               | Vegetariano    | Macarronete de grão-de-bico com courgette e beringela, povilhada com orégãos                | 818       | 196        | 4       | 0            | 2         | 0,0       |
|                               | Acompanhamento | Cenoura ralada, beterraba e rúcula                                                          | 66        | 16         | 0,0     | 0,0          | 20,0      | 0,0       |
|                               | Sobremesa      | Laranja                                                                                     | 238       | 57         | 0       | 0            | 13        | 0,0       |
| Terça-Feira                   | Sopa           | Creme de legumes (abóbora courgette, couve-flor e repolho)                                  | 250       | 60         | 1       | 0,2          | 1,6       | 0,1       |
|                               | Prato          | Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto                             | 727       | 174        | 4,4     | 1,2          | 0,9       | 0,2       |
|                               | Vegetariano    | Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e cenoura) e arroz branco                | 646       | 154        | 4       | 1,3          | 1,3       | 0,2       |
|                               | Acompanhamento | Alface, couve-roxa e pepino                                                                 | 70        | 17         | 0       | 0            | 3         | 0,1       |
|                               | Sobremesa      | kiwi                                                                                        | 238       | 57         | 0       | 0            | 13        | 0,0       |
| Quarta-feira                  | Sopa           | Canja / Lentilhas                                                                           | 640 / 501 | 153 / 170  | 5 / 1,0 | 0,7 / 0,2    | 1,2 / 1,7 | 0,3 / 0,1 |
|                               | Prato          | Filete de redfish no forno com batata assada                                                | 397       | 95         | 1,6     | 0,2          | 1,2       | 0,2       |
|                               | Vegetariano    | Tortilha de legumes no forno (feijão-verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)       | 382       | 91         | 3       | 0,5          | 1,2       | 0,1       |
|                               | Acompanhamento | Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho                                                     | 192       | 46         | 0,8     | 0,6          | 2,2       | 0,2       |
|                               | Sobremesa      | Banana                                                                                      | 238       | 57         | 0       | 0            | 13        | 0,0       |
| Quinta-feira                  | Sopa           | Creme de cenoura com lagartos (esperguate negro cortado)/Creme de cenoura                   | 397       | 95         | 3       | 0,4          | 2,2       | 0,1       |
|                               | Prato          | Lombo de porco assado com laranja, batata e abóbora aos cubos no forno com ervas aromaticas | 443       | 106        | 3       | 0,6          | 1,0       | 0,5       |
|                               | Vegetariano    | Grão crocante com abóbora, batata e cenoura aos cubos no forno com ervas aromáticas         | 818       | 196        | 4       | 0,4          | 1,8       | 0,0       |
|                               | Acompanhamento | Alface, pepino e couve roxa                                                                 | 47        | 11         | 0       | 0            | 1         | 0,0       |
|                               | Sobremesa      | Bolo de abóbora com nozes                                                                   | 559       | 134        | 4       | 0,6          | 6,6       | 0,2       |
| Sexta-feira                   | Sopa           |                                                                                             |           |            |         |              |           |           |
|                               | Prato          |                                                                                             |           |            |         |              |           |           |
|                               | Vegetariano    |                                                                                             |           |            |         |              |           |           |
|                               | Acompanhamento |                                                                                             |           |            |         |              |           |           |
|                               | Sobremesa      |                                                                                             |           |            |         |              |           |           |

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.