

EMENTA SEMANAL



9 a 13 de dezembro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas e manjeriço	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Tiras de pota panadas no forno com arroz de tomate	797	191	6,6	1,3	1,0	0,4
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de grão-de-bico com arroz de tomate	677	162	4	0,8	2,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba	91	22	1	0	2	0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata)	820	196	4	1,1	1,1	0,2
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos)	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Feijão vermelho com repolho	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa	808	193	11	2	1	0,2
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz e salsa	433	104	3	0	2	0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, couve-flor, e cenoura baby	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	660	158	4,6	1,0	1,7	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com espinafres	497	119	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	74	18	0	0	2	0,1
	Sobremesa	Pêra	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (alho francês, cenoura e nabo) com presunto	378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Bacalhau à Lagareiro com batata assada e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	675	161	4	1	1	0,1
	Vegetariano	Gratiando de legumes com broa (cenoura, curgete, pimento e ervilha) com batata assada	559	134	8	2,5	1,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Arroz doce	676	162	7	2	19	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.