

EMENTA SEMANAL



7 a 11 de Abril

Declaração nutricional 100g

		7 a 11 de Abril					VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Brócolos					114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada) com queijo ralado					899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada)					497	119	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola					77	19	0,2	0,0	2,9	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	Maçã					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	Ervilhas					289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura					787	188	1,6	1,6	1,9	0,3
	Vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura					517	124	1,8	0,3	1,1	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	Alface					230	55	1	0,1	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate com macarronete					608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Macarronete de grão-de-bico com courgette e beringela, povilhada com orégãos					818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e rúcula					66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina					238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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.