

EMENTA SEMANAL



19 a 23 de Maio

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve-flor	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão ralado e oregãos)	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Vegetariano	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufado	605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0
	Sobremesa	Pêra	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Couve-lombarda	150	36	1	0,3	2,2	0,4
	Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete	800	191	11	4	1	0,6
	Vegetariano	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete	350	84	2	0,3	0,7	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Filetes de pescada dourados com salada de batata (batata, ovo aos quartos e ervilhas)	749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Grão-de-bico crocante com ábobora e cenoura no forno e batata e salsa	601	144	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e nabo	89	21	0,3	0,1	3,6	0,2
	Sobremesa	Banana	238/900	57/215	0/13	0/7	13/100	0/4
Quinta-feira	Sopa	Espinafres	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão catarino) com arroz branco	733	175	11,6	4,0	0,6	0,8
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	337	81	7,1	1,0	2,9	0,5
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e coração	74	18	0,1	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Maçã	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (curgette, feijão verde, abóbora e couve lombarda)	202	48	2	0,3	2	0,1
	Prato	Massa de salmão à lasca com milho e feijão verde	605	145	8	2	1	0
	Vegetariano	Lasanha de legumes (Espinafres, cenoura, ervilha, milho e alho francês)	472	113	2	0,2	1,1	2
	Acompanhamento	Alface, tomate e couve roxa	47	11	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim	238 / 242	57 / 58	0 / 0	0 / 0	13 / 13,2	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 A5AE 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.