

EMENTA SEMANAL



9 a 13 de Junho

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Alface	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada em molho de tomate com macarronete	489	117	4	1,1	1	0,1
	Vegetariano	Macarronete de grão-de-bico com courgette e beringela, povilhada com orégãos	412	98	8	3,3	2,8	2,2
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e rúcula	92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	0						
	Prato	0						
	Vegetariano	0						
	Acompanhamento	0						
	Sobremesa	0						
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas	234	56	1	0,2	2	0,1
	Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura	793	190	3,8	0,5	1,1	0,3
	Vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura	533	127	1	0,3	1,5	0
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	71	17	0,2	0	2,5	0
	Sobremesa	Melancia	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Canja / Lentilhas	640 / 251	153 / 60	5 / 1,0	1,2 / 0,7	/ 0,2 1,8	/ 0,1
	Prato	Filete de redfish no forno com batata assada	457	109	3	1	1	0
	Vegetariano	Tortilha de legumes no forno (feijão-verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)	193	46	3	0,4	2,7	0,3
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (abóbora courgette, couve-flor e repolho)	220	52	4	0,5	3,4	0,1
	Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto	597	143	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e cenoura) e arroz branco	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e pepino	78	19	0	0	3,8	0,2
	Sobremesa	Pera	238	57	0	0	13	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.