

EMENTA SEMANAL



30 de Junho a 4 de Julho

Declaração nutricional 100g

		30 de Junho a 4 de Julho						VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros						225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Panados de frango no forno com massa macarronate						698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e cogumelos com macarronete						852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura						80	19	0,2	0	3,8	0,1
	Sobremesa	Maçã						238	57	0	0	13	0
Terça- Feira	Sopa	Canja/ Creme de favas						640 / 251	153 / 60	0,7 / 5 / 1,0	1,2/ 0,2	0,3 / 1,8	0,1
	Prato	Filete de red fish com farinha de milho e arroz de feijão						329	79	1	0,1	1,2	0,3
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco						776	186	2	0,2	2,6	1,4
	Acompanhamento	Cenoura, couve-lombarda e pimento						234	56	2,1	0,3	2	0,1
	Sobremesa	Banana						238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Nabo com courgette						92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada)						877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Vegetariano	Esparguete salteado com lentilhas, feijão-verde, ervilhas e cenoura						408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate						66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Melo						238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga com couve coração						403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e mangericão e batata assada						360	86	1	0,1	0,7	0,2
	Vegetariano	Seitan assado no forno com limão, mangericão e batata assada						540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Acompanhamento	Brócols, couve-flor e cenoura baby						110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina						238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde						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 primavera! 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	Laranja						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.