

EMENTA SEMANAL



20 a 24 janeiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Cenoura e feijão branco		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, cenoura e laços tricolor. Salada de couve roxa, pepino e cebola		799	191	7	1	1	0.4
	Vegetariano	Cogumelos salteados com laços tricolor, couve e cenoura. Salada de couve roxa, pepino e cebola		310	74	2	0.6	1.6	0.7
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)		114	27	1	0.1	1.0	0.1
	Prato	Arroz de carnes Transmontana (vaca, porco, feijão encarnado, cenoura e couve) Salada de tomate, cenoura e cebola		798	191	5	2	2	0.8
	Vegetariano	Arroz de feijão e Hortícolas (feijão encarnado, cenoura e couve) Salada de tomate, cenoura e cebola		605	145	2	0.4	1.8	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Legumes		205	49	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Paloco com grão-de-bico (batata, paloco, ovo e grão-de-bico). Salada de couve roxa, alface e cebola		343	82	1.2	0.2	1.0	0.1
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, grão-de-bico, cebola e salsa). Salada de couve roxa, alface e cebola		453	108	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração com grão		437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato	Massa de aves (frango e peru com cenoura, ervilhas e cotovelinhos). Salada de tomate, cenoura e cebola		574	137	2.0	0.3	1.5	0.2
	Vegetariano	Massa de legumes (couve, feijão verde e cenoura). Salada de tomate, cenoura e cebola		543	130	1	0.1	2.7	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e feijão branco		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas. Salada de beterraba, cenoura e cebola		857	205	3	0.5	0.9	0.2
	Vegetariano	Hamburguer de azeitona com arroz de ervilhas. Salada de beterraba, cenoura e cebola		626	150	6	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénicos, 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.