

# EMENTA SEMANAL



27 a 31 Janeiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	feijão verde		198	47	2	0.2	2.2	0.2
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca com esparguete). Salada de tomate, alface e cenoura		899	215	8	3	2	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja. Salada de tomate, alface e cenoura		497	119	2	0	2	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	Alho Francês		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	<b>Prato</b>	Feijoada de Pota(Pota, feijão branco, cenoura) com arroz. Salada de tomate, alface e cenoura		346	83	2	0	2	0.3
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada á Chef (feijão branco e cenoura) com arroz Salada de tomate, alface e cenoura		484	116	2.0	0.2	2.4	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou pudim		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes		236	56	1	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato</b>	Perna de frango estufada com macarronete (perna de frango, macarronete, cenoura e ervilhas) Salada de cenoura, pepino e tomate		697	167	3.5	0.6	1.1	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cenoura e macarronete. Salada de cenoura, pepino e tomate		327	78	3.3	0.5	1.3	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Penca		224	53	1	0.2	2.1	0.1
	<b>Prato</b>	Salada russa (batata, ervilha e cenoura) com Medalhões de Pescada no forno. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate		462	110	4.4	0.6	1.1	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Salada russa (batata, ervilha e cenoura) com tofu salteado. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate		453	108	3	0	2	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Feijão-verde e grão de brico		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato</b>	Arroz de Frango á Portuguesa (frango, chouriço e couve) salada de Alface, cenoura e cebola		659	157	4	0.9	1.4	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes Salada de alface, cenoura e cebola		841	201	1	0.7	1.0	0.2
	<b>Sobremesa</b>	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.