

# EMENTA SEMANAL



## 6 a 10 Janeiro

### Declaração nutricional 100g

|               |                    | VE<br>kj  | VE<br>Kcal | Lip<br>g     | AG. Sat<br>g | Açúc<br>g | Sal<br>g |            |       |
|---------------|--------------------|---|------------|--------------|--------------|-----------|----------|------------|-------|
| Segunda-feira | <b>Sopa</b>        | Creme de Brócolos com grão  |            | 437          | 104          | 2         | 0.2      | 2.3        | 0.1   |
|               | <b>Prato</b>       | Almondegas mistas (vaca e porco) estufadas com macedonia de legumes e massa de laços. Salada de alface, cebola e tomate |            | 667          | 159          | 2.9       | 0.6      | 1.3        | 0.5   |
|               | <b>Vegetariano</b> | Lentilhas estufadas com massa de laços. Salada de alface, cebola e tomate   |            | 583          | 139          | 2.3       | 0.3      | 1.3        | 0.2   |
|               | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época  |            | 238          | 57           | 0         | 0        | 13         | 0.0   |
| Terça-Feira   | <b>Sopa</b>        | Creme de legumes com feijão branco  |            | 341          | 81           | 1         | 0.1      | 1.9        | 0.1   |
|               | <b>Prato</b>       | Caprichos á romana com arroz de cenoura. Salada de pepino, alface e cenoura   |            | 797          | 191          | 6.6       | 1.3      | 1.0        | 0.4   |
|               | <b>Vegetariano</b> | Hambúrguer de Espinafres com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura                                      |            | 852          | 204          | 8         | 1.6      | 1.8        | 2.4   |
|               | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época ou gelatina  |            | 238 /<br>389 | 57 /<br>93   | 0 / 0     | 0 / 0    | 13 /<br>22 | 0 / 0 |
| Quarta-feira  | <b>Sopa</b>        | Creme de legumes  |            | 236          | 56           | 1         | 0.2      | 1.7        | 0.1   |
|               | <b>Prato</b>       | Rancho de Frango (Frango, grão-de-bico, couve e massa macarronete). Salada de pepino, milho e couve roxa                |            | 749          | 179          | 3.8       | 0.8      | 2.2        | 0.1   |
|               | <b>Vegetariano</b> | Rancho vegetariano (macarronete, couve e grão-de-bico). Salada de pepino, milho e couve roxa                            |            | 601          | 144          | 2         | 0        | 2          | 0.1   |
|               | <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>        | Alho francês  |            | 218          | 52           | 1         | 0.2      | 1.8        | 0.1   |
|               | <b>Prato</b>       | Perna de Frango estufada com arroz de ervilhas. Salada de couve, cenoura e cebola                                       |            | 594          | 142          | 4         | 1        | 1          | 0.2   |
|               | <b>Vegetariano</b> | Seitan no forno com arroz de ervilhas. Salada de couve, cenoura e cebola  |            | 517          | 124          | 1.8       | 0.3      | 1.1        | 0.1   |
|               | <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.