

EMENTA SEMANAL



10 a 14 Março

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve coração	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, cenoura com arroz. Salada de couve roxa, pepino e cebola	799	191	7	1	1	0.4
	Vegetariano	Salada de cogumelos e ervilhas com arroz. 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	Couve flor e grão	442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Massa de aves à portuguesa (macarronete, frango, peru, couve). Salada de tomate, cenoura e cebola	574	137	2.0	0.3	1.5	0.2
	Vegetariano	Massa de legumes. Salada de tomate, cenoura e cebola	793	190	3	0.3	3.3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Abóbora com feijão encarnado	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Medalhões de pescada estufados com salada russa(ervilha e cenoura). Salada de couve roxa, alface e cebola	462	110	4.4	0.6	1.1	0.2
	Vegetariano	Seitan estufado com salada russa (ervilha e cenoura). Salada de couve roxa, alface e cebola	517	124	2	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Rolo de carne (vaca e porco) no forno com arroz. Salada de tomate, cenoura e cebola	763	182	4.6	1.3	0.8	0.2
	Vegetariano	Tofu no forno com arroz. Salada de tomate, cenoura e cebola	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda e ervilhas	289	69	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Cavala estufada com massa esparguete. Salada de alface, cenoura e cebola	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Soja estufada com massa esparguete. Salada de alface, cenoura e cebola.	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 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.