

EMENTA SEMANAL



17 a 21 Março

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos com grão-de-bico	419	100	2	0.3	1.9	0.1
	Prato	Douradinhos de pescada com arroz de cenoura. Salada de alface, cebola e cenoura	806	193	6	0.2	0.8	0.1
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de cenoura. Salada de alface, cebola e cenoura	517	124	2	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com grão	545	130	3	0.3	2.0	1.0
	Prato	Perna de Frango no forno com esparguete salteado. Salada de pepino, alface e cenoura	575	137	2.8	0.5	0.9	0.7
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com esparguete salteado. Salada de pepino, alface e cenoura	626	150	6	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve coração	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Filetes de pescada à Rosa do Adro com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola	557	133	5.9	1.2	0.1	1.7
	Vegetariano	Tofu à Rosa do Adro com arro de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola	434	104	1	0.1	1.7	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, frango, vaca e couve) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino	807	193	13	2.6	1.9	0.5
	Vegetariano	Feijoada à brasileira (feijão preto, couve) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino	739	177	3	0.0	3.0	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve Lombarda	202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Massada de peixe (laços tricolor, pescada, delicias do mar) salada de tomate, cebola e cenoura	760	182	2.1	0.2	1.7	0.1
	Vegetariano	Massada de soja (laços tricolor, nacos soja) salada de tomate, cebola e cenoura.	601	144	2.2	0.2	2.3	0.1
	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. | 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.