

EMENTA SEMANAL



24 a 28 Março

Declaração nutricional 100g

		24 a 28 Março			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa	Couve coração com grão				442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Arroz de Atum. Salada de pepino, alface e cenoura				661	158	6.1	0.9	1.2	0.4
	Vegetariano	Arroz de legumes (couve, feijão-verde e cenoura). Salada de pepino, alface e cenoura				605	145	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época				238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Legumes				205	49	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Massa á lavrador (carne vaca, frango, feijão encarnado e macarronete)				833	199	7	2	2	0.5
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com macarronete. Salada de couve roxa, alface e cebola				410	98	1.2	0.1	2.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época				238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Cenoura e couve branca				215	51	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Medalhões de pescada com salada russa (batata, ervilha e cenoura). Salada de alface, cebola e cenoura				504	121	2.7	0.5	0.9	0.2
	Vegetariano	Seitan no forno com salada russa (batata, ervilha e cenoura). Salada de alface, cebola e cenoura				517	124	2	0	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim				238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)				114	27	1	0.1	1.0	0.1
	Prato	Pá de porco assada com macarronete. Salada de pepino, alface e cenoura				755	181	4.1	1.0	1.3	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com macarronete. Salada de pepino, alface e cenoura				716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época				238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde				198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Feijoada de Pota (Pota, feijão branco, cenoura) com arroz. Salada de tomate, alface e cenoura				346	83	2	0	2	0.3
	Vegetariano	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
	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.