

EMENTA SEMANAL



30 a 4 de Julho

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	Pastéis de Bacalhau (no forno) com arroz de cenoura. Salada de pepino, alface e cenoura	568	136	3	0	1	1.3
	Vegetariano	Hambúrguer de Espinafres com arroz de ervilhas. 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
Terça-Feira	Sopa	Couve flor e grão	437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato	Perna de frango no forno com laços. Salada de tomate, milho e cebola	697	167	3	1	1	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com laços. Salada de tomate, milho e cebola	852	204	8	1.6	1.8	2.4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	504	121	3	1	1	0.2
	Vegetariano	Salada de feijão-frade e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	517	124	2	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com feijão encarnado	324	77	1	0.2	1.9	0.6
	Prato	Chili (carne picada de vaca, feijão encarnado) com arroz Salada de alface, couve roxa, milho	941	225	6	2	2	0.3
	Vegetariano	Chili vegetariano (lentilhas, feijão vermelho, cenoura) com arroz branco Salada de alface, couve roxa, milho	807	193	7	0.9	3.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda e ervilhas	215	51	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Massada de salmão (salmão lascado e massa cotovelinhos). Salada de pepino, milho e couve roxa	795	190	10	2	2	0.1
	Vegetariano	Massada de legumes com grão (cotovelinhos, couve e grão-de-bico). Salada de pepino, milho e couve roxa	457	109	4	1.4	1.9	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.