

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 18 a 22 de Novembro de 2024

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Feijão verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Salada de arroz colorido com atum e ovo cozido (arroz, atum, ervilha, feijão verde, cenoura, milho e ovo)		661	158	6,1	0,9	1,2	0,4
	Sobremesa	Maçã/Banana/Laranja		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Espinafres e grão de bico		442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Frango assado com citrinos, massa esparguete salteada com oregãos e salada de alface, tomate e pepino		799	191	3	0	2	0,2
	Sobremesa	Kiwi/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Bacalhau desfiado com broa e batata aos cubos e legumes salteados (brócolos, cenoura e feijão verde)		632	151	2,9	0,4	0,9	0,1
	Sobremesa	Laranja/Pera/Banana		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rancho (massa macarronete, cubos de carne de porco e vaca, grão de bico, repolho, cenoura e tomate)		749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Repolho		206	49	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Lombo de salmão no forno com tomilho, arroz de alho e salada de alface, cenoura e pepino		808	193	11	2	1	0,2
	Sobremesa	Leite creme/Gelatina/Banana		676/ 389/ 238	161/ 93/ 57	7/0/0	2/0/0	19/ 0/ 22/13	0/ 0/ 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 avoided. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 18 a 22 de Novembro de 2024 - Ementa Ovolactovegetariana

		VE kJ	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Feijão verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Salada de arroz colorido com ovo cozido (arroz, ovo, ervilha, feijão verde, cenoura, milho)		605	145	1,6	0,4	1,8	0,1
	Sobremesa	Maçã/Banana/Laranja		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Espinafres e grão de bico		442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Pimentos recheados com legumes e queijo, massa esparguete salteada com oregãos e salada de alface, tomate e pepino		729	174	7	3	1	0,5
	Sobremesa	Kiwi/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Legumes estufados com cogumelos, batata aos cubos e legumes salteados (brócolos, cenoura e feijão verde)		533	127	0,5	0,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Laranja/Pera/Banana		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rancho vegetariano (massa macarronete, cubos de soja, grão de bico, repolho, cenoura e tomate)		595	142	2,3	0,2	1,8	0,3
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Repolho		206	49	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Filete de tofu no forno com tomilho, arroz de alho e salada de alface, cenoura e pepino		500	119	3	0	1	0,1
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina/Banana		676/ 389/ 238	161/ 93/ 57	7/0/0	2/0/0	19/ 22/13	0/ 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 avoided. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.