

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 02 a 06 de Dezembro de 2024

		VE kj	VE Kcal	LIP g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Repolho		206	49	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Lombo de pescada no forno à Rosa do Adro (com pão ralado), arroz de cenoura e legumes cozidos (brócolos, couve flor e cenoura)		557	133	5,9	1,2	0,1	1,7
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Pera		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de lentilhas		501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, milho e cenoura		741	177	4	1	5	0,6
	Sobremesa	Kiwi/Banana/Maçã		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Espinafres		223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Tranche de salmão no forno com cebolinho, batata corada e feijão verde, cenoura e couve de bruxelas		673	161	9,3	1,7	0,7	0,1
	Sobremesa	Clementina/Maçã/Banana		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Nabo		279	67	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Perú com laranja, massa laços guisada e salada de beterraba, couve roxa e alface		639	153	4,9	1,2	1,3	0,2
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Nabiças		202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Filete de cavala em conserva com grão de bico, ovo cozido e salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e couve flor)		537	128	5	1	1	0,2
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina/Maçã		360/ 389/ 238	86/ 93/ 57	2/0/ 0	0/0/0	0/ 22/13	0/ 0/0

Sobremesa sujeito 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 do 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 02 a 06 de Dezembro de 2024 - Ementa Ovolactovegetariana

		VE kJ	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Repolho		206	49	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Curgete recheada com legumes e cogumelos, arroz de cenoura e legumes cozidos (brócolos, couve flor e cenoura)		646	154	4,2	1,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Pera		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de lentilhas		501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Cubos de soja estufados com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, milho e cenoura		497	119	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Kiwi/Banana/Maçã		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Espinafres		223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Tofu no forno com cebolinho, batata corada e feijão verde, cenoura e couve de bruxelas		453	108	3,2	0,5	1,6	0,1
	Sobremesa	Clementina/Maçã/Banana		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Nabo		279	67	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Massa laços guisada com lentilhas e salada de beterraba, couve roxa e alface		583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Nabiças		202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Salada de grão de bico, ovo cozido e salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e couve flor)		444	106	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina/Maçã		360/ 389/ 238	86/ 93/ 57	2/0/ 0	0/0/0	0/ 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.