

EMENTA SEMANAL



Semana de 04 a 08 de Novembro de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Couve branca		218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos, couve de bruxelas e couve flor)		814	195	6,6	1,4	0,5	0,2
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete e cenoura		141	34	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Perna de frango estufada com tomate e pimento, massa esparguete salteada com oregãos e salada de alface, milho e pepino		483	116	4	1	2	0,3
	Sobremesa	Maçã/Banana/Kiwi		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Couve lombarda		202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Filete de pescada dourado, arroz de feijão branco e espinafres e salada de beterraba, cenoura e curgete		662	158	1,9	0,2	0,9	0,2
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco e hortaliça		341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato	Caçarola de carnes com verduras e batata aos cubos estufada (cubos de carne de porco e vaca, ervilhas, cenoura, feijão verde, nabo e batata)		774	185	4,6	1,2	1,2	0,3
	Sobremesa	Gelatina/Laranja/Maçã		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Couve flor		242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Farfalle guisada com salmão lascado e oregãos, salada de alface, tomate e pimento		795	190	10	2	2	0,1
	Sobremesa	Banana/Maçã/Pera		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 avoided. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 04 a 08 de Novembro de 2024 - Ementa Ovolactovegetariana

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Couve branca	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos, couve de bruxelas e couve flor)	814	195	6,6	1,4	0,5	0,2
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa							
		Creme de curgete e cenoura	141	34	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Curgete gratinada com legumes e queijo, massa esparguete salteada com oregãos e salada de alface, milho e pepino	565	135	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Maçã/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa							
		Couve lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Tiras de tofu douradas, arroz de feijão branco e espinafres e salada de beterraba, cenoura e curgete	500	119	3,1	0,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa							
		Feijão branco e hortaliça	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato	Caçarola de soja com verduras e batata aos cubos estufada (cubos de soja, ervilhas, cenoura, feijão verde, nabo e batata)	539	129	2,1	0,3	1,8	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Laranja/Maçã	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa							
		Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Farfalle guisada com feijão manteiga e oregãos, salada de alface, tomate e pimento	497	119	2	0	2	0,2
	Sobremesa	Banana/Maçã/Pera	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 avoided. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.