



EMENTA

03 A 07 MAIO 2021

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC SAL HC
KCAL G SAT G G TOTAIS
G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

			VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G	HC TOTAIS G
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Couve coração	204	48.7	1.8	0.3	2.4	0.1	12
	PRATO	Arroz de cavala com ervilha, milho e cenoura	708.3	169.3	6.1	1.0	1.2	0.5	44
	VEGETARIANO	Arroz de legumes estufados (feijão seco, cogumelos, ervilha, milho e cenoura)	605.3	144.7	1.6	0.4	1.8	0.1	32
	SOBREMESA	Fruta	238	56.9	0.0	0.0	13	0	18
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes	206.6	49.4	1.9	0.3	2	0.1	12
	PRATO	Rancho à Portuguesa (frango e porco com macarronete, couve, cenoura e grão de bico)	709	169.5	5.0	1.3	2	0.1	64
	VEGETARIANO	Rancho Vegetariano (grão de bico com cenoura, couve e macarronete)	595.1	142.2	2.3	0.2	1.8	0.3	48
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0	18
QUARTA-FEIRA	SOPA	Alface	240.15	57.395	2.184	0.312	2	0.1	14
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá (batata às rodelas, bacalhau, ovo, cebola e salsa) com salada de tomate	353.7	84.5	2.4	0.5	1	1.3	28
	VEGETARIANO	Soja à Gomes de Sá (batata às rodelas, soja, cebola e salsa) com salada de tomate	497.0	118.8	5.2	2.5	1.7	0.1	36
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0	18
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de grão e espinafres	522.0	124.8	3.0	0.4	2.6	0.1	32
	PRATO	Peru estufado com massa espiral e salada de cenoura raspada	729	174.2	4.2	1.0	1.4	0.2	45
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado com legumes acompanhado de massa (espirais) e salada de cenoura raspada	624.9	149.4	4.5	1.6	2.5	0.6	39
	SOBREMESA	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
SEXTA-FEIRA	SOPA	Cenoura e couve branca	225.6	53.9	2.1	0.3	1.8	0.1	11
	PRATO	Filetes de alabote estufados com arroz branco e salada mista de legumes	464	110.8	2.7	0.4	1.1	0.2	38
	VEGETARIANO	Legumes (ervilha, cenoura, milho, tomate) estufados com arroz e salada mista de legumes	539.2	129.0	10.0	0.6	2.3	0.4	48
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0	18

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa



FOOD with PURPOSE

