



EMENTA

SEMANA 17 A 21 JANEIRO 2022

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	Bolonhesa de carne de vaca com macedónia de legumes	899.0	215.0	8.0	3.0	2	0.1	45
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com macedónia de legumes	689.7	165.0	3.4	0.3	2.3	0.2	36
	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	Pescada à Gomes de Sá (batata às rodelas, rolo de pescada, ovo, cebola e salsa) com salada de tomate	354	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
QUARTA-FEIRA	SOPA	Alface	240	57.4	2.2	0.3	2	0.1	14
	PRATO	Rancho à Portuguesa (cubos de porco com macarronete, couve, cenoura e grão-de-bico)	709.4	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
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de grão-de-bico e espinafres	522.0	124.8	3.0	0.4	2.6	0.1	32
	PRATO	Escalopes de frango com arroz de cenoura e salada de tomate com milho	753	180	4.0	0.8	1.8	0.3	45
	VEGETARIANO	Estufado de feijão-branco com arroz de cenoura e salada de tomate com milho	690	165	3	0.3	2.3	0.2	36
	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 tilápia estufados (no forno) com arroz branco e salada mista de legumes	589	140.7	3.5	0.4	0.6	0.2	33
	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

Eurest FOOD PURPOSE

