



EMENTA

SEMANA 18 A 22 OUTUBRO 2021

| | | | VE | LIP | AG. | AÇÚC | SAL | HC | |
|---------------|-------------|---|-----------------------------|---------|-------|-------|---------|--------|---------|
| | | | KJ | G | SAT | G | G | TOTAIS | |
| | | | DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G | | | | | | |
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Feijão Verde | 184 | 44 | 2 | 0 | 2 | 0 | 99 |
| | PRATO | Peito de frango panado no forno com esparguete salteado com cenoura | 809 | 193 | 8 | 3 | 2 | 0 | 45 |
| | VEGETARIANO | Esparguete salteado com cenoura e soja fina estufada | 619 | 148 | 2 | 0 | 2 | 2 | 45 |
| | SOBREMESA | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 | 18 |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Couve-flor | 226 | 54 | 2 | 0 | 2 | 0 | 11 |
| | PRATO | Abrótea estufada com legumes acompanhada de arroz branco | 441 | 105 | 2 | 0 | 2 | 0.1 | 36 |
| | VEGETARIANO | Feijão catarino estufado com legumes e arroz branco | 533 | 127 | 1 | 0 | 2 | 0 | 23 |
| | SOBREMESA | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 | 18 |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Alho francês | 206 | 49 | 2 | 0 | 2 | 0 | 11 |
| | PRATO | Carne de porco assada com macarronete e juliana de alface com milho | 556 | 133 | 5 | 1 | 2 | 0 | 33 |
| | VEGETARIANO | Estufado de grão-de-bico com macarronete e juliana de alface com milho | 444 | 106 | 1 | 0 | 2 | 0.1 | 27 |
| | SOBREMESA | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 | 18 |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Feijão catarino com couve | 411 | 98 | 2 | 0 | 2 | 0 | 20 |
| | PRATO | Hambúrguer de peixe panado no forno com arroz de feijão e gomos de tomate | 686 | 164 | 5 | 0.8 | 0.5 | 0.3 | 22 |
| | VEGETARIANO | Arroz de feijão com tomate, pimento e ervilha | 605 | 145 | 2 | 0 | 2 | 0 | 32 |
| | SOBREMESA | Fruta ou Gelatina | 238 / 389 | 57 / 93 | 0 / 0 | 0 / 0 | 13 / 22 | 0 / 0 | 18 / 16 |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura | 204 | 49 | 2 | 0 | 2 | 0 | 12 |
| | PRATO | Massada (cotovelinhos) de aves (frango e peru) com cenoura aos cubos e ervilhas | 625 | 149 | 3 | 0 | 2 | 0 | 64 |
| | VEGETARIANO | Massada (cotovelinhos) de lentilhas com cenoura aos cubos e salada de tomate | 503 | 120 | 2 | 0 | 2 | 0 | 47 |
| | SOBREMESA | Fruta | 238 | 57 | 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