



EMENTA

SEMANA 25 A 29 OUTUBRO 2021

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

			VE	LIP	AG.	AÇÚC	SAL	HC	
			KJ	G	SAT	G	G	TOTAIS	
					G			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	57.4	2.2	0.3	2	0.1	14
	PRATO	Pescada à Gomes de Sá (batata às rodelas, rolo de pescada, 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-de-bico e espinafres	522.0	124.8	3.0	0.4	2.6	0.1	32
	PRATO	Bolonhesa de carne de aves com cenoura incorporada	899	215	8.0	3.0	2.0	0.1	45
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com cenoura incorporada	690	165	3	0.3	2.3	0.2	36
	SOBREMESA	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 22	13 / 0	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

