



# EMENTA

19 A 23 ABRIL 2021

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

		VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G		
SEGUNDA-FEIRA	SOPA								
		Couve-flor	226	54	2	0.3	1.8	0.1	11
	PRATO								
		Potas à Romana com arroz de tomate e salada de alface e cenoura	483	115	3	0.3	0.8	0.3	34
	VEGETARIANO								
	Paella de legumes	623	149	3	0.5	1.7	0.2	27	
SOBREMESA									
	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6	
LANCHE									
	Pão com manteiga, leite simples e fruta	470	112	4	1.9	8.8	0.3	16	
TERÇA-FEIRA	SOPA								
		Creme de ervilhas	246	59	2	0.3	1.9	0.1	17
	PRATO								
		Frango estufado à primaveril (ervilha e cenoura) com esparguete	579	138	2	0.4	1.7	0.2	37
	VEGETARIANO								
	Bolonhesa de soja com ervilha e cenoura	690	165	3	0.3	2.3	0.2	20	
SOBREMESA									
	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6	
LANCHE									
	Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria	514	123	4	2.2	6.4	0.4	18	
QUARTA-FEIRA	SOPA								
		Grão com espinafres	450	108	3	0.4	2.1	0.2	20
	PRATO								
		Salada de cavala com batata aos cubos, cenoura e jardineira de legumes	404	97	3	0.9	1.3	0.1	31
	VEGETARIANO								
	Estufadinho de legumes (grão, ervilha, tomate e cenoura) com batata	596	142	2	0.9	1.4	0.2	27	
SOBREMESA									
	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6	
LANCHE									
	Pão com queijo, sumo e bolacha maria	409	98	2	0.8	8.8	0.4	16	
QUINTA-FEIRA	SOPA								
		Couve-coração	204	49	2	0.3	2.4	0.1	12
	PRATO								
		Bifinhos de porco com arroz de cenoura e salada em juliana de alface e beterraba	743	178	4	0.9	0.9	0.2	36
	VEGETARIANO								
	Hambúrguer de legumes com arroz de cenoura e salada em juliana de alface e beterraba	716	171	10	1.5	2.0	0.2	24	
SOBREMESA									
	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16	
LANCHE									
	Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria	479	114	3	1.8	10.3	0.3	18	
SEXTA-FEIRA	SOPA								
		Canja	408	98	4	0.7	0.8	0.3	25
	PRATO								
		Massinha de bacalhau com cenoura, ervilha e tomate	619	148	2	0.2	1.6	1.8	45
	VEGETARIANO								
	Feijão preto com legumes (cenoura, ervilha e couve) com massa cotovelinhos	625	149	4	1.6	2.5	0.6	21	
SOBREMESA									
	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6	
LANCHE									
	Leite branco com cereais e fruta	409	98	1	0.6	11.1	0.4	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

