



# EMENTA

26 A 30 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								
		Feijão Verde	184	44	2	0	2	0	99
	PRATO								
		Esparguete à bolonhesa (com cenoura incorporada) com brócolos salteados	899	215	8	3	2	0	45
	VEGETARIANO								
	Bolonhesa de soja (com cenoura incorporada) com brócolos salteados	619	148	2	0	2	2	45	
	SOBREMESA								
	Fruta	238	57	0	0	13	0	18	
	LANCHE								
	Pão com manteiga, leite simples e fruta	470	112	4	2	9	0	16	
TERÇA-FEIRA	SOPA								
		Couve-flor	226	54	2	0	2	0	11
	PRATO								
		Filetes de pescada com salada de feijão frade e gomos de tomate	546	130	3	0	1	0	48
	VEGETARIANO								
	Feijão frade estufado com cenoura, batata e gomos de tomate	533	127	1	0	2	0	23	
	SOBREMESA								
	Fruta	238	57	0	0	13	0	18	
	LANCHE								
	Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria	514	123	4	2	6	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 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	
	LANCHE								
	Pão com queijo, sumo e bolacha maria	409	98	2	1	9	0	16	
QUINTA-FEIRA	SOPA								
		Feijão catarino com couve	411	98	2	0	2	0	20
	PRATO								
		Arroz de peixe (filetes de alabote) com tomate e pimento e ervilha	876	209	7	1	1	0	49
	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	
	LANCHE								
	Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria	479	114	3	2	10	0	18	
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 salada de tomate	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	
	LANCHE								
	Leite branco com cereais e fruta	479	114	3	2	10	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

