



EMENTA

SEMANA 18 A 22 ABRIL 2022

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

			VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G	HC TOTAIS G
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Abóbora	227	54.3	1.5	0.2	1.8	0.1	13
	PRATO	Hambúrguer de misto no forno com massa (lacinhos) e salada de alface com beterraba	729.6	174.4	6.8	1.6	1.7	0.1	51
	VEGETARIANO	Hambúrguer de cogumelos no forno com massa (cotovelinhos) e salada de alface e beterraba	715.9	171.1	9.7	1.5	2	0.2	37
	SOBREMESA	Fruta	238	56.9	0.0	0.0	13	0	18
TERÇA-FEIRA	SOPA	Espinafres	208	50	2	0	2	0	12
	PRATO	Filete de pescada ao forno (estufado no forno) com arroz de legumes e salada de tomate	766	183	5.5	0.5	0.8	0.1	51
	VEGETARIANO	Soja estufada com arroz de legumes	696	166	4	1	2	0.2	47
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
QUARTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	212	50.6	1.9	0.3	2.1	0.1	17
	PRATO	Bifinhos de frango com esparguete e salada de alface com cenoura	753	180	4.0	0.8	1.8	0.3	45
	VEGETARIANO	Soja estufada com cenoura e esparguete com salada de alface	689.7	165.0	3.4	0.3	2.3	0.2	20
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0	18
QUINTA-FEIRA	SOPA	Couve e feijão branco	421.6	100.8	1.3	0.2	2	0.1	20
	PRATO	Feijoada à Portuguesa (porco e frango com feijão branco, couve e cenoura com arroz)	816	195	9	2	1	0.4	69
	VEGETARIANO	Feijoada de feijão branco, couve e cenoura com arroz branco	345.2	82.5	1.7	0.2	2.1	0.1	37
	SOBREMESA	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
SEXTA-FEIRA	SOPA	Feijão verde	198.1	47.3	1.5	0.2	2.2	0.2	14
	PRATO	Salada de grão-de-bico com atum, ovo e batata (grão-de-bico, atum, ovo picado, batata e salsa)	628	150.1	5.5	0.9	1.2	0.3	70
	VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e couve	443.7	106.0	0.9	0.1	2.2	0.1	46
	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

