



EMENTA

SEMANA 27 A 30 JUNHO 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								
		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
LANCHE	Pão com manteiga, leite simples e bolacha Maria	470	112	3.5	1.9	8.8	0.3	16	
TERÇA-FEIRA	SOPA								
		Couve-flor	226	54	2	0	2	0	11
	PRATO	Arroz de atum com milho, ervilha e tomate	469	112	5	2	2	0.1	36
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto com milho, ervilha e tomate	533	127	1	0	2	0	23
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
LANCHE	Pão com fiambre, iogurte sólido e fruta	601	144	3.8	1.5	3.5	1.0	30	
QUARTA-FEIRA	SOPA								
		Alho francês	206	49	2	0	2	0	11
	PRATO	Frango assado com batata cozida aos cubos com jardineira de legumes	556	133	5	1	2	0	33
	VEGETARIANO	Salda de grão com batata cozida e jardineira de legumes	444	106	1	0	2	0.1	27
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
LANCHE	Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria	308	74	2.6	1.2	8.8	4.6	45	
QUINTA-FEIRA	SOPA								
		Feijão catarino com couve	411	98	2	0	2	0	20
	PRATO	Massada (cotovelinhos) de aves (frango e peru) com cenoura aos cubos e ervilhas	625	149	3	0.4	2.0	0.1	64
	VEGETARIANO	Massada (cotovelinhos) de lentilhas com cenoura aos cubos e salada de tomate	503	120	2	0	2	0	47
	SOBREMESA	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
LANCHE	Pão com queijo, garrafa de água e fruta	410	98	1.7	7.0	0.8	0.1	36	
SEXTA-FEIRA	SOPA								
		0							
	PRATO								
		0							
	VEGETARIANO								
	0								
SOBREMESA									
	0								
LANCHE									
	0								

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

