



EMENTA

14 A 18 JUNHO 2021

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

| | | | VE | KJ | VE | LIP | AG. | AÇÚC | SAL | HC |
|---------------|-------------|--|-----------|---------|-------|-------|---------|-------|---------|----|
| | | | KCAL | G | SAT | G | G | G | TOTAIS | 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 | 240.15 | 57.395 | 2.184 | 0.312 | 2 | 0.1 | 14 | |
| | PRATO | Paloco à Gomes de Sá (batata às rodelas, migas paloco, 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 e espinafres | 522.0 | 124.8 | 3.0 | 0.4 | 2.6 | 0.1 | 32 | |
| | PRATO | Peru estufado com massa espiral e salada de cenoura raspada | 729 | 174.2 | 4.2 | 1.0 | 1.4 | 0.2 | 45 | |
| | VEGETARIANO | Feijão branco estufado com legumes acompanhado de massa (espirais) e salada de cenoura raspada | 624.9 | 149.4 | 4.5 | 1.6 | 2.5 | 0.6 | 39 | |
| | SOBREMESA | Fruta ou Gelatina | 238 / 389 | 57 / 93 | 0 / 0 | 0 / 0 | 13 / 22 | 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

