

# EMENTA SEMANAL



9 a 13 de Setembro 2024

Declaração nutricional 100g

|               |             |  | VE<br>kj | VE<br>Kcal | Lip<br>g | AG. Sat<br>g | Açúc<br>g | Sal<br>g |
|---------------|-------------|--|----------|------------|----------|--------------|-----------|----------|
| Segunda-feira | Sopa        | Creme de abóbora   | 224      | 54         | 1        | 0.2          | 1.8       | 0.1      |
|               | Prato       | Picadinho de carne picada com molho de tomate, cotovelinhos e salada de alface | 598      | 143        | 2.8      | 0.6          | 1.4       | 0.4      |
|               | Vegetariano | Soja estufada com molho de tomate, cotovelinhos e salada de alface             | 497      | 119        | 2        | 0            | 2         | 0.1      |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   | 238      | 57         | 0        | 0            | 13        | 0.0      |
| Terça-Feira   | Sopa        | Feijão branco e couve-lombarda   | 189      | 45         | 1        | 0.2          | 2.0       | 0.1      |
|               | Prato       | Pescada à brás (pescada, ovo, batata palha) com salada de cenoura raspada      | 829      | 198        | 7.8      | 1.3          | 0.5       | 0.3      |
|               | Vegetariano | Alho francês à brás (alho francês, batata palha) com salada de cenoura raspada | 724      | 173        | 4        | 1            | 1         | 0        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   | 238      | 57         | 0        | 0            | 13        | 0.0      |
| Quarta-feira  | Sopa        | Lentilhas  | 485      | 116        | 2.2      | 0.3          | 2.1       | 0.1      |
|               | Prato       | Frango assado com esparguete e salada de couve roxa e milho                    | 749      | 179        | 3.8      | 0.8          | 2.2       | 0.1      |
|               | Vegetariano | Abóbora assada com esparguete e salada de couve roxa milho                     | 410      | 98         | 1        | 0            | 2         | 0.1      |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   | 238      | 57         | 0        | 0            | 13        | 0.0      |
| Quinta-feira  | Sopa        | Feijão vermelho  | 181      | 43         | 2        | 0.3          | 0.8       | 0.6      |
|               | Prato       | Arroz de potas com salada de alface e tomate                                   | 720      | 172        | 4        | 1            | 1         | 0.2      |
|               | Vegetariano | Salteado de cogumelos com arroz e salada de alface e tomate                    | 583      | 139        | 2.3      | 0.3          | 1.3       | 0.2      |
|               | Sobremesa   | Gelatina   | 389      | 93         | 0        | 0            | 22        | 0.0      |
| Sexta-feira   | Sopa        | Cenoura e alho francês   | 199      | 47         | 3        | 0.5          | 3.0       | 0.4      |
|               | Prato       | Massa à lavrador (feijão vermelho, porco, frango, repolho e cenoura)           | 797      | 191        | 8        | 2.3          | 2.1       | 1.0      |
|               | Vegetariano | Massa à lavrador vegetariano (feijão vermelho, repolho e cenoura)              | 484      | 116        | 2.0      | 0.2          | 2.4       | 0.2      |
|               | Sobremesa   | Fruta da época   | 238      | 57         | 0        | 0            | 13        | 0.0      |



Atropitos, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as restrições oriundas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Passagem 73, 1120-096 Lisboa

Allergies: Please refer to our information card for more details. Your communications to the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g/100ml of product.

FOOD  
Eurest PURPOSE