

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

2 a 6 de Dezembro de 2024

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Couve portuguesa		224	53	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Cavala estufada com massa de laços, alface e tomate		797	191	6.6	1.3	1.0	0.4
	Vegetariano	tofú estufado com massa de laços e salada de alface e tomate		1120	268	8.7	1.3	3.2	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Courgete e feijão branco		189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Jardineira de carnes (frango, porco, batata, cenoura, repolho, grão-de-bico)		695	166	5	1	2	0.1
	Vegetariano	Jardineira vegetariano (cogumelos, cenoura, Batata, repolho, grão-de-bico)		601	144	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Gelatina		389	93	0	0	22	0.0
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e grão		210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface		923	221	4.6	1.1	0.3	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano, arroz de tomate e salada de alface		632	151	4	0.5	0.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Couve-lombarda		202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Perna de frango assada, esparguete com cenoura raspada e couve roxa estufada		464	111	3	0	1	0.2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, esparguete com cenoura raspada e couve roxa estufada		716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor		242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, pota) no forno com chouriço e salada de alface e milho		324	77	1	0	1	0.1
	Vegetariano	Arroz de tofu no forno com salada de alface e milho		208	50	1	0	7	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0



Atenção: Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as restrições ou alergias criadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Passagem 73, 4750-006 Lisboa

FOOD PURPOSE