

# EMENTA SEMANAL



31 Março a 4 Abril

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Cenoura e feijão branco		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com cogumelos, cenoura e laços tricolor. Salada de couve roxa, pepino e cebola		799	191	7	1	1	0.4
	<b>Vegetariano</b>	Cogumelos salteados com laços tricolor, couve e cenoura. Salada de couve roxa, pepino e cebola		310	74	2	0.6	1.6	0.7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)		114	27	1	0.1	1.0	0.1
	<b>Prato</b>	Chili (carne picada de vaca, feijão encarnado) com arroz. Salada de alface, couve roxa, milho		941	225	5.6	1.7	1.8	0.3
	<b>Vegetariano</b>	Chili vegetariano (soja, feijão vermelho, cenoura) com arroz branco. Salada de alface, couve roxa, milho		807	193	7	0.9	3.6	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Legumes		205	49	1	0.2	1.9	0.1
	<b>Prato</b>	Paloco com grão-de-bico (batata, paloco, ovo e grão-de-bico). Salada de couve roxa, alface e cebola		343	82	1.2	0.2	1.0	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, grão-de-bico, cebola e salsa). Salada de couve roxa, alface e cebola		453	108	3	0	2	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Couve coração com grão-de-bico		437	104	2	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato</b>	Vitela à Primavera (vitela fatiada estufada com ervilha e cenoura) com macarronete salteado. Salada de tomate, cenoura e cebola		587	140	4.1	1.1	1.4	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Seitan estufado com macarronete salteado. Salada de tomate, cenoura e cebola		653	156	4.9	1.5	2.5	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou Arroz doce		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Cenoura e feijão branco		341	81	1	0.1	1.9	0.1
	<b>Prato</b>	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas. Salada de beterraba, cenoura e cebola		806	193	6	0.2	0.8	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de azeitona com arroz de ervilhas. Salada de beterraba, cenoura e cebola		852	204	8	1.6	1.8	2.4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.