

EMENTA SEMANAL



Semana de 09 a 13 de Dezembro de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Up g	AG. Sat g	ApÚc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Hambúguer de aves no forno, massa cotovelos guisados e salada de alface, milho e tomate	966	231	8,9	2,1	1,6	0,1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Abóbora	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filete de pescada dourado, arroz de brócolos e cenoura e salada de beterraba, pepino e pimento	651	156	3	0	1	0,2
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Clementina	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Massa à Lavrador (massa macarronete, feijão manteiga, cubos de carne de porco e vaca, couve coração, cenoura, curgete e tomate)	683	163	5,4	1,6	1,5	0,4
	Sobremesa	Maçã/Pera/Kiwi	683	163	5	2	1	0
Quinta-feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Ovos mexidos com salsicha de aves, arroz de ervilhas e cenoura e legumes salteados (brócolos, feijão verde e couve flor)	801	192	16,3	4,2	0,3	3,5
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Penca	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Bacalhau com broa (bacalhau, batata e broa) e legumes salteados (espinafres, cenoura e curgete)	334	80	1	0	1	1,3
	Sobremesa	Bolo de chocolate/Clementina/Maçã	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	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 avoided | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 09 a 13 de Dezembro de 2024 - Ementa Ovolactovegetariana

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Hambúrguer de vegetais no forno, massa cotovelos guisados e salada de alface, milho e tomate	626	150	5,5	1,6	1,2	1,0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Abóbora	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Tranche de seitan com cebolada, arroz de brócolos e cenoura e salada de beterraba, pepino e pimento	351	84	2	0	1	0,1
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Clementina	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Massa com soja (massa macarronete, feijão manteiga, cubos de soja, couve coração, cenoura, curgete e tomate)	497	119	1,9	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Maçã/Pera/Kiwi	683	163	5	2	1	0
Quinta-feira	Sopa	Legumes	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Ovos mexidos, arroz de ervilhas e cenoura e legumes salteados (brócolos, feijão verde e couve flor)	814	195	6,6	1,4	0,5	0,2
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Penca	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Tofu com broa (tofu, batata e broa) e legumes salteados (espinafres, cenoura e curgete)	433	104	3	0	2	0,1
	Sobremesa	Bolo de chocolate/Clementina/Maçã	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

Sobremesa sujeito 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 avoided. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.