



Semana de 12 a 16 de MARÇO ALMOÇO

			V.E. (Kj) *	V.E. (Kcal) *	Lip (g) *	A.G. Sat. (g) *	Açúcares (g) *	Sal (g) *
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas	218	52	1	0	2	0,1
	Carne	Nuggetts de frango com arroz de tomate	729	174	4	1	1	0,5
	Peixe	Atum a Brás com salada	495	152	3	1	0	0,4
	Vegetariana	Pizza vegetariana	205	95	2	0	0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
3ª Feira	Sopa	Alho francês	273	65	1	0	2	0,1
	Carne	Carne a rio tinto com salada	586	85	1	1	1	0,2
	Peixe	Salada de delicias com massa espiral	330	79	0	0	1	0,2
	Vegetariana	Omelete com tomate e cenoura ripada	201	72	0	0	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes	263	65	1	0	2	0,1
	Carne	Strogonoff de frango com esparguete	462	85	1	1	1	0,2
	Peixe	Peixe frito com salada e batatas	321	79	0	0	1	0,2
	Vegetariana	Empadão de feijão verde e cogumelos	102	72	0	0	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
5ª Feira	Sopa	Feijão branco com repolho	206	50	1	0	2	0,1
	Carne	Ervilhas guisadas com ovo	687	96	1	1	1	0,2
	Peixe	Pasteis de bacalhau com arroz de pimentos	405	89	0	0	1	0,2
	Vegetariana	Lasanha de legumes	198	73	0	0	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
6ª Feira	Sopa	Brócolos	233	56	1	0,156	2	0
	Carne	Carne de porco a Portuguesa	727	174	5	2	1	0,3
	Peixe	Peixe grelhado com batata e cenoura	423	101	2	1	1	0,2
	Vegetariana	Quiche de brócolos com milho e azeitonas	326	102	5	3	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Qualquer prato de dieta, vegetariano, carne ou peixe serão feitos por marcação