



Semana de 07 a 11 de Maio ALMOÇO

			V.E. (Kj) *	V.E. (Kcal) *	Lip (g) *	A.G. Sat. (g) *	Açúcares (g) *	Sal (g) *
2ª Feira	Sopa	Cenoura	218	52	1	0	2	0,1
	Carne	Nuggets de frango	729	174	4	1	1	0,5
	Peixe	Atum mimoso	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	Espinafres	231	45	1	0,156	1	0
	Carne	Ervilhas guisadas com ovos cozidos	528	165	5	1	1	0,3
	Peixe	Salada de bacalhau com grão	263	96	2	1	1	0,2
	Vegetariana	Quiche vegetariana	268	99	3	2	2	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	311	74	1	0	2	0,1
	Carne	Esparguete à Bolonhesa	790	189	6	1	2	0,1
	Peixe	Peixe frito com arroz de tomate	790	89	6	1	2	0,1
	Vegetariana	Lasanha de legumes	428	78	5	0	0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
5ª Feira	Sopa	Feijão com hortícolas	218	52	1	0	2	0,1
	Carne	Bife de frango com massa espiral	729	174	4	1	1	0,5
	Peixe	Medalhões à provençal	495	152	3	1	0	0,4
	Vegetariana	Legumes salteados	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
6ª Feira	Sopa	Cremoso	233	56	1	0,156	2	0
	Carne	Strogonoff de porco com arroz branco	727	174	5	2	1	0,3
	Peixe	Peixe grelhado com batata e cenoura	423	101	2	1	1	0,2
	Vegetariana	Ovos mexidos	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 parto de dieta, vegetariano, carne ou peixe serão feitos por marcação