



## Semana de 22 a 26 de Outubro

### ALMOÇO

			V.E. (Kj) *	V.E. (Kcal) *	Lip (g) *	A.G. Sat. (g) *	Açúcares (g) *	Sal (g) *
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Alho francês	236	56	1	0	2	0,1
	Carne	Hamburguer grelhado com arroz e salada	651	156	4	1	1	0,2
	Peixe	Rissóis de peixe com fuzilli e salada	425	99	1	0	1	0,1
	Vegetariana	Pizza vegetariana	302	85	0	2	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Curgete	286	68	2	0	2	0,1
	Carne	Bife de frango panado com esparguete	685	205	3	1	1	0,2
	Peixe	Peixe grelhado com salada	523	101	2	1	1	0,2
	Vegetariana	Lasanha de legumes	312	82	0	2	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Cenoura	640	153	5	1	1	0,3
	Carne	Ervilhas guisadas com ovos e chouriço	764	183	3	1	0	0,3
	Peixe	Peixe frito com batata cozida	325	82	2	1	1	0,2
	Vegetariana	Arroz de legumes	326	81	0	2	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	238 / 590	1	1	0 / 2	13 / 14	0 / 0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Repolho	860	206	7	1	0	0,3
	Carne	Empadão de carne	520	108	6	1	0	0,2
	Peixe	Atum mimoso com salada	871	208	12	5	4	0,4
	Vegetariana	Omeleta vegetariana	238	105	8	2,0	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Creme de legumes	228	54	1	0	2	0,1
	Carne	Rojões de Porco com pure de batata	761	301	1	1	2	0,2
	Peixe	Douradinhos com arroz	302	263	2	0	1	0,2
	Vegetariana	Empadão de legumes	205	106	1	0	1	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.

\* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados