



Semana de 16 a 20 de Julho
ALMOÇO

			V.E. (Kj) *	V.E. (Kcal) *	Lip (g) *	A.G. Sat. (g) *	Açúcares (g) *	Sal (g) *
2ª Feira	Sopa	Brocolos	218	52	1	0	2	0,1
	Carne	Nuggets de frango com arroz de pimentos	729	174	4	1	1	0,5
	Peixe							
	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	Cenoura	273	65	1	0	2	0,1
	Carne							
	Peixe	Atum mimoso com salada	330	79	0	0	1	0,2
	Vegetariana	Quiche vegetariana	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	Alho francês	251	51	1	0	2	0,1
	Carne	Almondegas com esparguete	586	85	1	1	1	0,2
	Peixe							
	Vegetariana	Fussili de legumes	195	85	1	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	Espinafres	206	50	1	0	2	0,1
	Carne							
	Peixe	Peixe assado no forno com batatas	405	89	0	0	1	0,2
	Vegetariana	Empadão 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	Creme de legumes	233	56	1	0,156	2	0
	Carne	Jardineira de vitela	727	174	5	2	1	0,3
	Peixe							
	Vegetariana	Omeleta vegetariana	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 prarto de dieta, vegetariano, carne ou peixe serão feitos por marcação