



Semana de 19 a 23 de Junho

ALMOÇO

		V.E. (KJ) *	V.E. (Kcal) *	Lip (g) *	A.G. Sat. (g) *	Açúcares (g) *	Sal (g) *	
2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura	218	52	1	0	2	0,1
	Carne	Hambúrguer com batata frita	729	174	4	1	1	0,5
	Peixe	Tarte de atum	651	156	4	1	1	0,2
	Vegetariana	Pizza Vegetariana	454	109	9	2	1	0,4
	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	Bife de frango com massa	330	79	0	0	1	0,2
	Peixe	Rissóis com arroz de legumes	291	68	1	0	1	0,2
	Vegetariana	Omelete de legumes	482	68	1	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	Espinafres	311	74	1	0	2	0,1
	Carne	Empadão de carne	664	183	3	0	1	0,2
	Peixe	Filetes dourados com batata e legumes	790	189	6	1	2	0,1
	Vegetariana	Massa gratinada	891	263	8	1	3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
5ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	377	90	3	0	2	0,2
	Carne	Omelete de queijo e fiambre com esparguete	586	140	2	0	1	0,2
	Peixe	Bacalhau de natas	689	201	3	0	1	0,2
	Vegetariana	Quiche de Legumes	620	101	2	1	0	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 com massinhas	233	56	1	0,156	2	0
	Carne	carne de porco salteada com batata rosada	727	174	5	2	1	0,3
	Peixe	Empadão de Atum	423	101	2	1	1	0,2
	Vegetariana	Lasanha de legumes	726	174	6	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