



Semana de 11 A 15 DE SETEMBRO

ALMOÇO

		V.E. (KJ) *	V.E. (Kcal) *	Lip (g) *	A.G. Sat. (g) *	Açúcares (g) *	Sal (g) *	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes	218	52	1	0	2	0,1
	Carne	Croquetes com arroz de pimentos	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	Alho frances	273	65	1	0	2	0,1
	Carne	Bife de porco com esparguete	586	85	1	1	1	0,2
	Peixe	Filetes no forno com batata cozida	330	79	0	0	1	0,2
	Vegetariana	Quiche de legumes	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	Canja	311	74	1	0	2	0,1
	Carne	Frango com caril e arroz branco	790	189	6	1	2	0,1
	Peixe	Pasteis de bacalhau com macedonia	790	89	6	1	2	0,1
	Vegetariana	Omelete 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	Peixe com massinhas	218	52	1	0	2	0,1
	Carne	Bife de frango com massa	729	174	4	1	1	0,5
	Peixe	Bacalhau a Gomes de Sá	330	79	0	0	1	0,2
	Vegetariana	Empadão de legumes	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
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	233	56	1	0,156	2	0
	Carne	Strogonoff com arroz	727	174	5	2	1	0,3
	Peixe	Douradinhos com batata e legumes	423	101	2	1	1	0,2
	Vegetariana	Lasanha de legumes	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