


Semana de 08 a 12 de Janeiro
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	Hambúrguer com arroz batata frita e salada	729	174	4	1	1	0,5
	Peixe	Salada de peixe com batata alface e tomate	495	152	3	1	0	0,4
	Vegetariana	Pizza vegetariana com salada russa	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 francês	273	65	1	0	2	0,1
	Carne	Bifes com massa espiral e brócolos cozidos	586	85	1	1	1	0,2
	Peixe	Pasteis de bacalhau com arroz de legumes e salada	330	79	0	0	1	0,2
	Vegetariana	Soja gratinada com legumes e tomate	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	Creme de espinafres	311	74	1	0	2	0,1
	Carne	Carne de vaca à rio tinto com cenoura baby	790	189	6	1	2	0,1
	Peixe	Salada de bacalhau com grão alface tomate e pepino	790	89	6	1	2	0,1
	Vegetariana	Quiche de alho francês com salada mista	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	Sopa de repolho	218	52	1	0	2	0,1
	Carne	Almondegas com esparguete alface e tomate	729	174	4	1	1	0,5
	Peixe	Peixe à provençal com batata cozida alface e tomate	495	152	3	1	0	0,4
	Vegetariana	Empadão de legumes com salada	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	Cenoura	233	56	1	0,156	2	0
	Carne	Frango no forno com arroz de cenoura e salada mista	727	174	5	2	1	0,3
	Peixe	Empadão de atum com alface e tomate	423	101	2	1	1	0,2
	Vegetariana	Pizza de brócolos com alface e tomate	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