



## Semana de 05 a 09 de Fevereiro

### ALMOÇO

		V.E. (Kj) *	V.E. (Kcal) *	Lip (g) *	A.G. Sat. (g) *	Açúcares (g) *	Sal (g) *		
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Feijão verde		236	56	1	0	2	0,1
	Carne	Croquetes de carne com arroz de ervilhas		651	156	4	1	1	0,2
	Peixe	Lasanha de atum com salada mista		860	206	6	2	1	0,3
	Vegetariana	Quiche de cogumelos		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
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura		286	68	2	0	2	0,1
	Carne	Strogonoff com arroz branco e cenorra baby		860	206	7	1	0	0,3
	Peixe	Peixe no forno com batata e cozida de salada		423	101	2	1	1	0,2
	Vegetariana	Ovos mexidos com tomate e salada		871	208	12	5	6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época ou doce		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Caldo verde		640	153	5	1	1	0,3
	Carne	Rancho á mode de Viseu		764	183	3	1	0	0,3
	Peixe	Rissois de pescada com arroz de legumes		572	137	3	0	1	2,4
	Vegetariana	Pizza com salada de Alface		1099	263	8	1	3	2,2
	Sobremesa	Fruta da época ou doce		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Espinafrs		205	49	1	0	2	0,1
	Carne	Frango assado no forno com batata salteada		830	158	7	1	0	0,3
	Peixe	Peixe grelhado com batata e salada mista		537	128	2	0	1	0,4
	Vegetariana	lasanha de legumes		928	222	9	2	1	0,2
	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	Carne de vitela á jardineira		507	121	5	2	1	0,1
	Peixe	Medalhoes á porvençal com salada		423	101	2	1	1	0,2
	Vegetariana	Legumes salteados com arroz branco		726	174	7	3	2	1,2
	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