

# Menu Semanal

Semana de 13 a 17 de Novembro



			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Couve-Flôr	252	60	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e beterraba	885	212	7	0,2	0,7	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3ª Feira	Sopa	Caldo-verde	293	70	3	0,4	2,5	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de couve-roxa e cenoura ralada	697	167	4	0,6	1,4	0,3
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4ª Feira	Sopa	Feijão-catarino com lombardo	473	113	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas, batata aos quartos, grão, lombardo e cenoura)	448	107	3	0,7	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta ou logurte sólido de aromas	321/ 360	77/ 86	0/ 2	0/ 0	17,6/ 0	0/ 0
5ª Feira	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Cubinhos de porco e vaca estufados com feijão-verde, arroz branco e salada de tomate	675	161	7	2,2	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6ª Feira	Sopa	Couve-coração	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Massinha de tamboril com ervilha, milho e cenoura aos cubos	700	167	2	0,1	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	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.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.