

# Menu Semanal

Semana de 6 a 10 de Novembro



			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Ervilhas	246	59	2	0,3	1,9	0,1
	Prato	Panados de frango no forno com esparguete e salada de alface e tomate	698	167	3	1,1	1,4	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	374	89	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Pescada assada com batata assada, couve-flôr e brócolos	378	90	1	0,1	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/ 0	0/ 0	17,6/ 22	0/ 0
4º Feira	Sopa	Feijão-verde	184	44	2	0,2	2,3	0,1
	Prato	Feijoada com legumes (carnes de porco aos cubos, feijão catarino, lombardo e cenoura) e arroz branco	651	155	3	0,6	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Grão com espinafres	449	107	3	0,3	2,0	0,2
	Prato	Massinha de atum com cogumelos, ervilha, milho e cenoura	729	174	2	0,8	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Alho-francês	205	49	2	0,3	2,2	0,1
	Prato	Peru estufado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	657	157	3	0,9	0,8	0,4
	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.