

# Menu Semanal

Semana de 3 a 5 de Janeiro de 2018



		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
<b>2º Feira</b>	Sopa							
	Prato							
	Prato ovolactovegetariano							
	Sobremesa							
<b>3º Feira</b>	Sopa							
	Prato							
	Prato ovolactovegetariano							
	Sobremesa							
<b>4º Feira</b>	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Esparguete à bolonesa com salada de tomate	809	193	8	2,7	1,8	0,1
	Prato ovolactovegetariano	Bolonhesa de soja com salada de alface e tomate	332	79	2	1,2	0,3	0,0
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>5º Feira</b>	Sopa	Abóbora com massinhas	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas, arroz branco e brócolos	504	121	3	0,5	0,9	0,2
	Prato ovolactovegetariano	Ratattoille de legumes, arroz branco e brócolos	556	133	3	0,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta ou logurte sólido de aromas	321/ 360	77/ 86	0/ 2	0/ 0	17,6/ 0	0/ 0
<b>6º Feira</b>	Sopa	Grão com couve-coração	513	123	3	0,4	2,3	0,2
	Prato	Jardineira de carnes (frango e porco aos cubos, batata aos quartos, ervilha, feijão-verde e cenoura)	683	163	5	1,6	1,5	0,4
	Prato ovolactovegetariano	Gratinado de batata com queijo, feijão-verde, cenoura e ervilha	521	124	7	3,6	2,2	0,3
	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.

# Menu Semanal



Semana de 8 a 12 de Janeiro de 2018

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
<b>2º Feira</b>	Sopa	Alho-francês	231	55	1	0,2	1,5	0,3
	Prato	Massa espiral com ovo mexido, fiambre, ervilha, milho e cenoura	578	138	4	1,2	1,8	0,1
	Prato ovolactovegetariano	Massa espiral com ovo mexido, cogumelos, ervilha, milho e cenoura	578	138	4	1,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>3º Feira</b>	Sopa	Feijão-branco com lombardo	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Abrótea assada com arroz de feijão e salada de alface e couve-roxa	760	182	3	0,6	0,9	0,2
	Prato ovolactovegetariano	Rissóis de tofu com arroz de feijão e salada de alface e couve-roxa	1120	268	9	1,3	3,2	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Pudim	321 / 496	77 / 119	0 / 3	0 / 2,5	17,6 / 15,8	0 / 0,5
<b>4º Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de alface e tomate	628	150	5	0,9	1,2	0,3
	Prato ovolactovegetariano	Salada de lentilhas com esparguete e salada de alface e tomate	430	103	1	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>5º Feira</b>	Sopa	Brócolos	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Paloco à Gomes de Sá com salada de tomate e cebola	394	94	2	0,5	0,6	1,5
	Prato ovolactovegetariano	Empadão de batata com alho-francês, cenoura, espinafres e salada de tomate e cebola	360	86	1	0,2	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>6º Feira</b>	Sopa	Couve-flôr	358	86	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Bifinhos de porco estufados com arroz branco e salada de couve-roxa e cenoura ralada	628	150	2	0,3	1,0	0,3
	Prato ovolactovegetariano	Estufado de tofu com arroz de ervilhas e salada de couve-roxa e cenoura ralada	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0



**Eurest**

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.