

Ementa Semanal



4 a 7 de Dezembro de 2017

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Feijão verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Hambúrguer misto no forno com molho de cenoura, esparguete e macedónia	675	161	6,2	1,4	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Canja de galinha	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Pescada estufada à primaveril (feijão-verde e cenoura) com arroz branco e salada de beterraba	454	108	2	0,5	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4º Feira	Sopa	Juliana de legumes	221	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Massa à Lavrador (cubinhos de porco estufados com macarronete, feijão-catarino, lombardo e cenoura)	644	154	3	1,0	2,5	0,4
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Feijão-frade com nabiças	345	82	1	0,2	1,8	0,2
	Prato	Salada do mar (badejo, delícias do mar, batata aos quartos, ervilha, milho e cenoura)	348	83	2	0,4	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta /Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0,0/0,0	17,6/22	0,0/0,0
6º Feira	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							



Alergénios: 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.

Ementa Semanal

11 a 15 de Dezembro de 2017



			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada de alface e pepino	568	136	5	1,0	1,5	0,3
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Frango estufado com puré de batata e salada de couve-roxa e cenoura ralada	357	85	1	0,1	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4º Feira	Sopa	Couve-Flor	253	61	2	0,3	2,1	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
5º Feira	Sopa	Grão com couve-coração	513	123	3	0,4	2,3	0,2
	Prato	Bifinhos de porco estufados com arroz branco e salada de alface e beterraba	628	150	2	0,3	1,0	0,3
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Meia desfeita de paloco (migas, batata aos quartos, grão, lombardo, cenoura e ovo picado)	448	107	3	0,7	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Arroz doce	321/ 613	77/ 147	0/ 6	0,0/ 1,8	17,6/ 7,20	0,0/ 1



Alergénios: 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.

Ementa Semanal

18 a 22 de Dezembro de 2017

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Espinafres	231	55	1	0,2	1,5	0,3
	Prato	Omelete de salsicha com arroz de cenoura com salada de beterraba	642	153	5	1,2	1,3	0,4
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Abóbora com ervilhas	219	52	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massinha de tamboril com ervilha, milho e cenoura	737	176	2	0,2	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta/Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0,0/0,0	17,6/22	0,0/0,0
4º Feira	Sopa	Creme de legumes	234	56	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Feijoada com legumes (carnes de porco e vaca 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	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Pescada no forno com batata assada e salada de alface e tomate	378	90	1	0,1	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Feijão-frade com nabiças	345	82	1	0,2	1,8	0,2
	Prato	Roti de peru no forno com massa espiral e salada de couve-roxa e cenoura ralada	864	206	5	1,2	1,6	0,3
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Alergénios: 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.

Ementa Semanal



27 a 29 de Dezembro de 2017

Declaração Nutricional por 100g/ml:

V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
-----------	-------------	----------	----------------	---------------	----------

4º Feira	Sopa	Feijão branco com lombardo	378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Frango estufado com molho de cogumelos, esparguete e salada de couve-roxa e cenoura ralada	545	130	2	0,4	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0

5º Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	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
	Sobremesa	Fruta ou gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0,0/0,0	17,6/22	0,0/ 0,0

6º Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Ranchinho (carne de porco aos cubos, macarronete, grão-de-bico, lombardo e cenoura)	749	179	4	0,8	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Alergénios: 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.