

Ementa Semanal

3 a 5 de janeiro de 2018



			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira								
3º Feira								
4º Feira	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de tomate	809	193	8	2,7	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	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
	Sobremesa	Fruta ou logurte de aromas	321/ 360	77/ 86	0/0	0,0/0	17,6/0	0,0/0
6º Feira	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
	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

8 a 12 de janeiro de 2018



		Declaração Nutricional por 100g/ml:	V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Alho Francês	231	55	1	0,2	1,5	0,3
	Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa espiral e salada de alface e couve-roxa	597	143	8	1,6	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Feijão branco com lombardo	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de cenoura e salada de beterraba	753	180	6	1,0	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	321/389	77/93	0/0	0/0	17,6/22	0,0
4º Feira	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
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Brócolos	253	61	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo picado, batata aos quartos, cenoura, milho e ervilha	704	168	4	1,2	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6ª Feira	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
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Alergênicos: 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



15 a 19 de janeiro de 2018

			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	Massinha de aves com salada de alface e tomate	574	137	2	0,3	1,5	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	Meia defeita de paloco (migas, batata aos quartos, grão, ovo, lombardo e cenoura)	448	107	3	0,7	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Pudim	321/ 496	77/ 119	0/3	0,0/2,5	17,6/15,8	0,0/0,5
6º Feira	Sopa	Feijão com couve-branca	358	86	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa	401	96	2	0,6	1,2	0,2
	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

22 a 26 de janeiro de 2018

Declaração Nutricional por 100g/ml:			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Abóbora com ervilhas	219	52	1	0,2	1,7	0,1
	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	Espinafres	231	55	1	0,2	1,5	0,3
	Prato	Massinha de tamboril com ervilha, milho e cenoura	737	176	2	0,2	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta ou 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



Alergênicos: 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



29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2018

Declaração Nutricional por 100g/ml:			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Couve Flor	253	61	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
3º Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	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
4º Feira	Sopa	Feijão branco com lombardo	378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate e cebola	394	94	2	0,5	0,6	1,5
	Sobremesa	Fruta ou iogurte de aromas	321/ 360	77/ 86	0/0	0,0/0	17,6/0	0,0/0
5º Feira	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	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
6º Feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Arroz de peixe (badejo, ervilha e cenoura) com salada de alface e pepino	606	145	2	0,2	0,4	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0

Alergênicos: 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.

