

2º E 3º CICLO

Semana de 6 a 10 de março de 2023

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas. Salada de cenoura raspada, courgette e milho	633	151	3.7	0.8	0.4	0.4
	Prato Vegetariano	Hamburguer de azeitona com arroz de ervilhas. Salada de cenoura raspada, courgette e milho	626	150	6	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	Couve-lombarda e feijão branco	378	90	1	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Rancho de aves (frango e peru com macarronete, couve e grão-de-bico). Salada de tomate, cenoura e pepino	667	159	2.9	0.6	1.3	0.5
	Prato Vegetariano	Gratinado de legumes com grão e massa salteada. Salada de tomate, cenoura e pepino	394	94	2	0	3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Filetes de tilápia no forno com arroz de cenoura. Salada de cenoura, tomate e couve branca	756	181	6.9	0.9	0.7	0.3
	Prato Vegetariano	Filetes de tofu no forno com arroz de cenoura. Salada de cenoura, tomate e cebola	953	228	3.0	0.4	1.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Massa à lavrador (frango, peru, macarrão, feijão vermelho e couve). Salada de courgette, pepino e milho	609	146	5	1	2	0.1
	Prato Vegetariano	Massa à lavrador (soja, macarrão, feijão encarnado e couve). Salada de courgette, pepino e milho	345	83	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Alface	230	55	1	0.1	1.7	0.1
	Prato Principal	Legumes à brás (ovo, couve, cenoura, cebola, batata palha). Salada de couve roxa, alface e cebola	618	148	7	1.0	5.5	0.0
	Prato Vegetariano	Legumes à brás (ovo, couve, cenoura, cebola e batata palha). Salada de couve roxa, alface e cebola	618	148	7	1.0	5.5	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



Alérgenos, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.