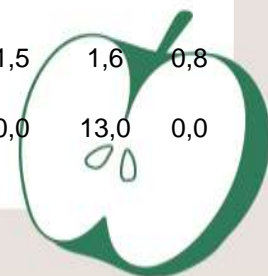


# Ementa



4 a 8 de Outubro de 2021

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcar es (g)*	Sal (g) *		
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2,0	0,2	2,2	0,2	
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura	899	215	8	3	2	0,1	
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada de alface e cenoura	400	95	4	1	2	0,1	
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0	
3ª Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariano	Feriado							
	Sobremesa								
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês e feijão branco	462	111	2,7	0,3	2,3	0,1	
	Prato	Empadão de arroz (atum) com salada de couve roxa	616	147	3,3	0,6	1,6	0,2	
	Vegetariano	Empadão de cogumelos (arroz) com salada de couve roxa	310	74	2	0,6	1,6	0,7	
	Sobremesa	Fruta da Época/iogurte	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0	
5ª Feira	Sopa	Nabo	183	44	1,5	0,2	2,0	0,1	
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura, feijão verde e esparguete	434	104	1,5	0,2	0,8	0,2	
	Vegetariano	Cubos de seitan estufados com tomate, pimento e esparguete	381	91	3,0	0,5	1,2	0,1	
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0	
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	218	52	1,2	0,2	2,1	0,1	
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (batata, ervilha, cenoura, paloco, ovo cozido raspado)	798	191	5,4	1,5	1,6	0,8	
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (batata, ervilha, cenoura, tofu, ovo cozido raspado)	798	191	5,4	1,5	1,6	0,8	
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0	

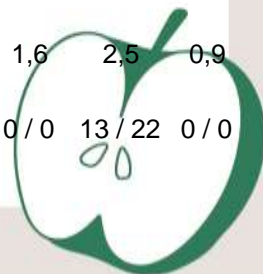


# Ementa



11 a 15 de Outubro de 2021

		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcar es (g)*	Sal (g) *	
2ª Feira	Sopa	Courgette e cenoura	208	50	1,9	0,3	2,0	0,2
	Prato	Hambúguer com molho de tomate, massa espiral e salada de cenoura	597	143	8,4	1,6	1,1	0,1
	Vegetariano	Massada de legumes, cogumelos e ovo e salada de cenoura	565	135	8,1	3,8	1,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	224	54	1,0	0,2	1,8	0,1
	Prato	Argolinhas de pota com arroz de tomate	371	89	2,1	0,6	1,5	0,1
	Vegetariano	Arroz de legumes com cubinhos de seitan	618	148	7,0	0,7	1,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Macedonia de legumes(ervilha,nabo,teijao verde)	199	48	1,6	0,3	2,1	0,1
	Prato	Massa de frango (frango,macarronete,feijão catarino,couve e cenoura)	483	115	2,9	0,3	0,8	0,3
	Vegetariano	Massada de tofu e legumes	485	116	3,2	0,6	3,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Grão com cenoura	219	52	1,1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Filetes de alabote gratinados com arroz de legumes	625	149	2,7	0,4	2,0	0,1
	Vegetariano	Estufado de grão, cogumelos e espinafres	565	132	9,0	4,0	2,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Canja	223	53	2,0	0,3	2,3	0,2
	Prato	Strogonoff de porco (tirinhas de porco, cogumelos e molho béchamel) com massa esparguete e legumes	724	173	4,4	1,0	0,9	0,2
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com massa esparguete e legumes cozidos	632	151	5,0	1,6	2,5	0,9
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

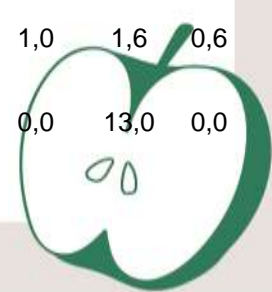


# Ementa



18 a 22 de Outubro de 2021

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Crepe de legumes(nabo,abóbora,alho francês)	269	64	2,4	0,4	2,3	0,1
	Prato	Ovos mexidos com fiambre, arroz e milho	675	161	6,2	1,4	2,2	0,2
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos, arroz e milho	672	159	6,1	1,4	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Feijão manteiga com couve galega	501	120	1,2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada com ervilhas e cenoura com massa cotovelinhos	656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cotovelinhos	618	148	7,0	1,0	5,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época/Pudim Flan	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Couve flor e nabo	252	60	2,1	0,3	2,3	0,1
	Prato	Jardineira (carne vaca e frango,batata aos cubos,cenoura e ervilhas)	833	199	7,3	2,2	2,0	0,5
	Vegetariano	Jardineira de soja (soja, batata aos cubos, cenoura e ervilhas)	624	149	1,0	0,2	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Crepe de lentilhas com couve coração	396	95	1,4	0,2	2,2	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com molho de cenoura e arroz	595	142	1,8	0,2	0,7	0,3
	Vegetariano	Empadão de cogumelos (arroz) e salada de cenoura	310	74	2	0,6	1,6	0,7
	Sobremesa	Fruta da Época	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
6ª Feira	Sopa	Crepe de couve lombarda	284	68	2,7	0,4	2,2	0,1
	Prato	Perú estufado com ervilha, milho, cenoura e massa fusili	739	177	4,9	1,1	0,9	0,3
	Vegetariano	Massa gratinada com cogumelos, legumes e queijo derretido	674	133	3,0	1,0	1,6	0,6
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0



# Ementa



25 a 29 de Outubro de 2021

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*	
2ª Feira	Sopa	Feijão manteiga e nabiças	408	98	4,0	0,7	0,8	0,3
	Prato	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregãos, arroz branco e salada de pepino	537	128	5,5	1,2	1,0	0,3
	Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz	507	140	1,3	0,2	0,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de feijão	246	59	1,8	0,3	1,9	0,1
	Prato	Salada do mar (batata, ervilha, cenoura, feijão verde, abrotea, ovo cozido raspado)	695	166	4,6	1,1	2,0	0,1
	Vegetariano	Caldeirada de seitan	507	140	1,3	0,2	0,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Feijão branco e abóbora	252	60	2,3	0,3	2,4	0,1
	Prato	Massinha de aves (frango e peru desfiados, feijão catarino, couve lombarda, cenoura e macarronete) e salada de cenoura	322	77	1,0	0,1	1,1	0,1
	Vegetariano	Massada vegetariana (cogumelos, feijão catarino, couve lombarda, cenoura e macarronete) e salada de cenoura	609	146	1,7	0,1	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Canja	411	98	2,5	0,3	2,5	0,2
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e cenoura	737	176	6,9	2,1	1,6	0,5
	Vegetariano	Courgette recheada com legumes e salada de alface e cenoura	565	135	2	0,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	228	54	2,0	0,3	2,3	0,1
	Prato	Frango assado com fussili salteada e salada de alface, cebola e cenoura	770	184	4,2	1,2	1,3	0,1
	Vegetariano	Massa fusili com soja, cenoura e ervilhas e salada de alface, cebola e cenoura	647	155	2,2	0,3	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época/Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

Alergénios | 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.

