

Ementa da Semana - Jardim

05 a 09 de Fevereiro 2018



			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato de Carne	Perninha de frango no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura	594	142	4	1,0	1,0	0,2
	Legumes Cozidos	Courgette e beringela grelhadas	471	113	7	3,8	0,9	0,9
	Buffet de saladas	Tomate e ervilhas						
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 / 360	57 / 86	0 / 0	0 / 2	13 / 0	0 / 0
3º Feira	Sopa	Sopa de espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato de Peixe	Empadão de atum com pimento morrone	468	112	5	0,7	1,4	0,3
	Legumes cozidos	Rodelas de cenoura com hortelã	25	6	0	0,8	0,0	0,0
	Buffet de saladas	Alface e cenoura						
	Sobremesa	Fruta da época/ Fruta em calda	238 / 382	57 / 91	0 / 0	0 / 0	13 / 23	0 / 0
4º Feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	Prato de Carne	Feveras de porco grelhadas com esparguete salteado	723	173	4	1	1	0
	Legumes cozidos	Couve salteada	93	22	0	0	3	0
	Buffet de saladas	Cenoura e beterraba						
	Sobremesa	Fruta da época/Pêra assada	238 / 170	57 / 41	0 / 0	0 / 0	43 / 13	0 / 0
5º Feira	Sopa	Couve lombarda	206	49	2	0	2	0
	Prato de Peixe	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate	668	160	13	2	6	0
	Legumes cozidos	Feijão verde estufado com cebola	373	89	8	1	3	0
	Buffet de saladas	Courgete e alface						
	Sobremesa	Fruta da época /logurte	238 / 360	57 / 86	0 / 0	0 / 2	13 / 0	0 / 0
		CARNAVAL						
6º Feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato de Carne	Churrasco Mineiro (feveras e salsicha) com feijão preto, farofa e couve mineira	757	181	10	3	0	1
	Legumes cozidos	Couve mineira	93	22	0	0	3	0
	Buffet de saladas	Cenoura e couve roxa						
	Sobremesa	Fruta da época/ Bolo Brigadeiro	238 / 559	57 / 133	0 / 4	0 / 0,6	13 / 6,6	0 / 0,2

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

*Declaração nutricional por 100g/ml de produto.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

