

Ementa

19 a 23 de
Outubro de
2015

C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Puré de couve coração e cenoura	222	53	2,0	0,3	2,2	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e cenoura, massa lacinhos e salada de tomate	710	170	6,4	1,4	1,3	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve flor e cenoura	238	57	2,2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com molho de tomate, arroz de pimento e cenoura raspada	797	191	4,3	0,6	1,7	0,2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0,0	0,0	22,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de penca e abóbora	281	67	2,6	0,4	2,4	0,1
	Prato	Macarronada de carnes (vaca e porco) com hortaliça e cenoura (incorporados)	556	133	4,9	1,4	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	194	46	1,6	0,3	2,2	0,1
	Prato	Salada de grão com bacalhau, ovo cozido, batata aos cubos e feijão verde cozido	440	105	1,5	0,2	1,0	1,8
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Sopa feijão branco com lombardo	483	115	2,2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Bifinhos de frango no tacho com arroz de ervilhas e macedónia de legumes cozida	673	161	2,5	0,3	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0



Por uma vida mais saudável

Bom Apetite!

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

