



C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes com alho francês	195	47	1,7	0,3	2,3	0,1
	Prato	Arroz de atum com salada de alface	876	209	6,7	0,6	0,8	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0,0	0,0	17,6	0,0

3ª Feira	Sopa	Juliana (repolho e cenoura)	201	48	1,8	0,3	2,4	0,1
	Prato	Pernas de frango estufadas com cogumelos , puré de batata e feijão verde cozido	529	126	7,8	1,7	0,5	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0,0	0,0	17,6	0,0

4ª Feira	Sopa	Puré de abóbora e lombardo	187	45	1,6	0,2	2,3	0,1
	Prato	Tranches de pescada no forno com molho de tomate, arroz branco e cenoura raspada	797	191	4,3	0,6	1,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0,0	0,0	17,6	0,0

5ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	194	46	1,6	0,3	2,2	0,1
	Prato	Massa à Lavrador (macarronete com carnes de vaca e porco, feijão vermelho e couve branca e cenoura)	580	139	4,1	1,1	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0,0	0,0	17,6	0,0

6ª Feira	Sopa	Sopa de repolho com grão	436	104	2,8	0,4	2,5	0,1
	Prato	Salada russa com salmão (ervilhas, cenoura, feijão verde, ovo cozido) e gomos de tomate	562	134	8,0	1,6	1,2	0,1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0,0	0,0	22,0	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

