



C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Puré de abóbora com couve coração	319	76	2	0	2	0,1
	Prato	Massa colorida de atum (espirais com atum ovo cozido, cenoura e ervilhas) e salada de alface	719	172	7	1	1	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	252	60	2	0	2	0,1
	Prato	Frango (perninhas) estufado com cubos de cenoura, arroz branco e brocolos cozidos	587	140	5	1	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de penca e cenoura	281	67	3	0	2	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com limão com batata cozida e gomos de tomate	673	161	9	2	1	0,1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
5ª Feira	Sopa	Creme de alho francês e brocolos	217	52	2	0	2	0,1
	Prato	Feijoada à portuguesa (feijão branco com carnes de frango, vaca e porco, com hortaliça e cenoura) e arroz branco	626	150	5	1	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de grão com espinafres	252	60	2	0	2	0,1
	Prato	Filetes de pescada dourados (fritos) com arroz de salsa e hortaliça (couve branca)	793	190	5	1	0	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	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

