

Ementa

13 a 17 de Abril
de 2015

C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Juliana legumes (repolho e cenoura)	201	48	2	0	2	0,1
	Prato	Massa de peixe (com lascas de badejo) e feijão verde cozido	503	120	2	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	194	46	2	0	2	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, ervilhas, cenoura com arroz branco e salada de alface	489	117	4	1	1	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme alho francês	489	117	3	0	2	0,2
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura, arroz de feijão vermelho e gomos de tomate	942	225	11	2	1	0,1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0,0
5ª Feira	Sopa	Puré de feijão branco com couve branca	544	130	2	0	2	0,1
	Prato	Jardineira de carnes (frango e peru com ervilhas, cenoura e feijão verde)	324	77	1	0	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	223	53	2	0	2	0,2
	Prato	Espirais salteadas com salmão (lascas de salmão cozido com milho, cenoura) e brocolos cozidos	926	221	11	2	2	0,1
	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

