

Ementa

04 a 08 de
Maio de
2015

C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Sopa de ervilhas	222	53	2	0	2	0,1
	Prato	Hamburguer de aves no forno com cogumelos, esparguete salteado e cenoura raspada	578	138	6	2	4	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de feijão vermelho e couve lombarda	461	110	2	0	2	0,1
	Prato	Pescada (medalhões) no forno com molho salsa, arroz branco e gomos de tomate	589	141	4	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e cenoura com massinhas	319	76	2	0	2	0,1
	Prato	Bifinhos de frango no tacho com puré de batata e couve flor cozida	345	83	2	1	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
5ª Feira	Sopa	Puré de couve flor	221	53	2	0	2	0,1
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo cozido, arroz e couve lombarda cozida	895	214	9	1	1	0,6
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
6ª Feira	Sopa	Creme de couve coração e nabo	201	48	2	0	2	0,1
	Prato	Omelete de cogumelos, ervilhas, salsa e cebola, com massa lacinhos e cenoura raspada	764	183	6	1	1	0,4
	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

