



C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (couve e alho francês)	214	51	1,9	0,3	2,2	0,1
	Prato	Hamburguer de aves estufado com massa espirais salteada e brócolos cozidos	806	193	8,3	1,7	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3ª Feira	Sopa	Sopa espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Salada russa (batata, ervilha, cenoura) com atum, ovo cozido e salada de couve roxa (em juliana)	464	111	4,9	0,7	1,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	205	49	1,8	0,3	2,2	0,1
	Prato	Pernas de frango no forno com limão, arroz de cenoura e couve flor cozida	892	213	8,6	1,7	1,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de grão com cenoura e repolho	393	94	2,3	0,3	2,2	0,1
	Prato	Medalhões de pescada estufados com ervilhas e cenoura, com puré de batata e gomos de tomate	298	71	1,8	0,3	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6ª Feira	Sopa	Puré de abóbora com feijão verde	239	57	2,3	0,3	1,9	0,1
	Prato	Feijoada à portuguesa (porco e frango com feijão branco, couve e cenoura incorporados)	626	150	5,5	1,3	1,7	0,1
	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

