

Ementa

Semana 16 a 20 de novembro

C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Juliana (repolho e cenoura)	189	45	2	0	2	0,1
	Prato	Panadinhos de pescada no forno com arroz alegre (evilhas, cenoura e milho) e couve bruxelas cozida	555	133	3	0	1	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	Rancho à portuguesa (carnes de vaca e porco com grão, macarronete, cenoura e hortaliça)	709	170	5	1	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme alho francês	252	60	2	0	2	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com salsa, arroz de cenoura e gomos de tomate	508	121	2	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
5ª Feira	Sopa	Repolho e abóbora	202	48	1	0	2	0,2
	Prato	Perninhas de frango no forno com oregãos , esparguete e brocolos cozidos	554	132	8	2	1	0,3
	Sobremesa	Fruta da Época	321	77	0	0	18	0,0
6ª Feira	Sopa	Puré de feijão vermelho com couve branca	460	110	2	0	2	0,1
	Prato	Salada russa (batata, ervilha e cenoura) com salmão, ovo cozido e salada de alface e tomate	562	134	8	2	1	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

