

Ementa

Semana
23 a 27 de
novembro

C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Puré de couve coração e cenoura	222	53	2	0	2	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e cenoura, massa lacinhos e salada de tomate	710	170	6	1	1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve flor e cenoura	238	57	2	0	2	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com molho de tomate, arroz de pimento e cenoura raspada	797	191	4	1	2	0,2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de penca e abóbora	281	67	3	0	2	0,1
	Prato	Feijoada á portuguesa (porco e frango com feijão branco, couve e cenoura incorporados)	644	154	5	1	2	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	194	46	2	0	2	0,1
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo cozido) com gomos de tomate	354	85	2	1	1	1,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
6ª Feira	Sopa	Sopa feijão branco com lombardo	483	115	2	0	2	0,1
	Prato	Bifinhos de frango no tacho com arroz de ervilhas e feijão verde cozido	527	126	2	0,3	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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

