

PRE ESCOLAR E 1º CICLO

Semana de 13 a 17 de março de 2023

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Legumes	205	49	1	0.2	1.9	0.1
	Prato Principal	Salada de cavala (massa penne, cavala, ervilhas e cenoura). Salada de pepino	608	145	5.5	1.5	1.4	0.1
	Prato Vegetariano	Soja estufada com massa penne. Salada de pepino	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Arroz de aves (frango e peru). Salada de couve roxa	656	157	3.6	0.9	0.4	0.2
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas. Salada de couve roxa	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Nabiças com grão-de-bico	324	77	1	0.2	1.9	0.6
	Prato Principal	Pescada cozida com todos (batata, couve, ovo e grão-de-bico). Salada de cenoura raspada	674	161	1	0.5	2.5	1.3
	Prato Vegetariano	Massada de seitan (esparguete). Salada de alface	462	110	1	0.1	1.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Penca	224	53	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Panadinhos de frango com arroz. Salada de tomate	698	167	3.2	1.1	1.4	0.2
	Prato Vegetariano	Tofu no forno com arroz. Salada de tomate	819	196	6	1.1	0.8	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Atum à bolonhesa (atum e esparguete). Salada de alface	345	82	1	0.1	1.0	0.2
	Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico (batata, grão-de-bico, ovo e couve). Salada de cenoura raspada	818	196	4	0.4	1.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238/ 389	57/93	0/0	0/0	13/ 22	0/0



Alérgenos: Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | Internal

2º E 3º CICLO

Semana de 13 a 17 de março de 2023

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Legumes		205	49	1	0.2	1.9	0.1
	Prato Principal	Salada de cavala (massa penne, cavala, ervilhas e cenoura). Salada e cenoura raspada, cebola e pepino		608	145	5.5	1.5	1.4	0.1
	Prato Vegetariano	Soja estufada com massa penne. Salada de cenoura, cebola e pepino		497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes		236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Arroz de aves (frango e peru). Salada de milho, couve branca e tomate		656	157	3.6	0.9	0.4	0.2
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas. Salada de milho, couve branca e tomate		583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Nabiças com grão-de-bico		324	77	1	0.2	1.9	0.6
	Prato Principal	Pescada cozida com todos (batata, couve, ovo e grão-de-bico). Salada de pepino, milho e courgette		674	161	1	0.5	2.5	1.3
	Prato Vegetariano	Massada de seitan (esparguete). Salada de courgette, alface e cebola		462	110	1	0.1	1.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Penca		224	53	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Panadinhos de frango com arroz. Salada de alface, cenoura e couve		698	167	3.2	1.1	1.4	0.2
	Prato Vegetariano	Tofu no forno com arroz. Salada de alface, cenoura e couve		819	196	6	1.1	0.8	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Atum à bolonhesa (atum e esparguete). Salada de courgette, alface e cebola		345	82	1	0.1	1.0	0.2
	Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico (batata, grão-de-bico, ovo e couve). Salada de pepino, milho e courgette		818	196	4	0.4	1.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época		238/ 389	57/93	0/0	0/0	13/ 22	0/0



Alergenos, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product