



Ementa -6106238- LEZIRIAS
RESTAURANTE

Semana de 02 a 06 de setembro de 2019

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês com courgete	233	56	2,8	0,4	5,3	2,0	1,5	0,0
Prato	Salada russa de atum (cenoura, feijão verde, ervilhas, batata e ovo); salada de alface ^{3,4}	465	111	7,2	1,2	2,4	0,8	8,7	0,6
Vegetariana	Salada mexicana (cenoura, feijão verde, ervilhas, batata e feijão catarrino)	483	115	2,2	0,3	17,7	0,6	5,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	256	61	3,2	0,5	5,8	2,1	1,4	0,0
Prato	Rancho de frango (couve, cenoura, grão, cotovelos, frango); salada de tomate ^{1,3}	540	128	3,4	0,5	14,2	1,5	8,7	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano (cotovelos, grão, cenoura, couve) ^{1,3}	731	174	4,5	0,6	23,0	1,9	7,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}	661	157	1,7	0,2	27,7	1,1	6,7	0,2
Prato	Lombo de pescada no forno c/ arroz de milho e macedónia; salada de alface ^{2,4}	366	86	0,8	0,1	11,0	0,9	8,2	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de milho e macedónia ^{1,6}	938	223	7,5	1,3	23,8	0,5	14,6	0,1
Sobremesa	Gelatina; fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1077	253	0,0	0,0	57,1	56,7	6,1	2,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe e creme de cenoura ⁴	337	80	3,5	0,5	5,3	1,5	6,3	0,1
Prato	Peru estufado c/ cenoura, cogumelos, beringela e fusili; salada de alface e pepino ^{1,3}	381	91	3,9	0,9	6,9	1,3	6,6	0,1
Vegetariana	Fusili com cogumelos e legumes estufados (beringela, courgete e cenoura e grão) ^{1,3}	450	107	2,7	0,4	14,1	1,8	4,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	300	72	3,5	0,5	7,3	1,6	1,9	0,0
Prato	Paloco com natas; salada de alface e cenoura ^{1,4,5,6,7}	714	173	15,9	10,4	4,4	2,3	3,1	0,1
Vegetariana	Tofu gratinado com batata e cenoura ^{1,5,6}	461	115	6,9	1,6	2,0	0,9	9,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas