

EMENTA -6106238- LEZIRIAS
RESTAURANTE
Semana de 06 a 10 de abril de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	142	34	0,1	0,0	5,4	2,0	1,6	0,0
Prato	Hamburguer de aves est. c/ cenoura e esparguete; espinafres e cenoura salteados; ^{3,6}	506	121	4,6	0,4	11,3	1,8	7,8	0,1
Vegetariana	Hamburguer vegetariano no forno com esparguete esparguete ^{1,3,6,7,9,10}	691	166	6,2	1,7	6,4	2,9	16,0	1,2
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 grão c/ nabiça	310	74	4,5	0,7	5,3	2,1	2,0	0,1
Prato	Empadão de cavala e legumes (arroz, cogumelos, Milho, brócolos, cenoura, tomate, soja); ^{4,6}	512	122	4,3	0,2	13,7	1,1	6,0	0,1
Vegetariana	Caril de soja c/ legumes (cogumelos, milho, brócolos, cenoura, tomate) c/ arroz branco ⁶	446	106	2,5	0,4	15,6	1,8	3,8	0,0
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	Crema de lentilhas ^{1,6,8,11}	268	64	5,1	0,8	2,7	1,7	1,3	0,1
Prato	Pernas de frango no forno com batatinhas assadas; grelos e cenoura salteados	364	86	3,2	0,5	7,0	0,7	6,9	0,1
Vegetariana	Seitan no forno com batatinhas assadas ^{1,6}	547	130	5,0	0,8	10,6	1,0	10,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	342	82	3,9	0,6	8,3	1,8	2,4	0,1
Prato	Salada de salmão (salmão, cotovelos, milho, brócolos, cenoura); ^{3,4}	611	146	8,0	1,3	10,5	0,7	7,2	0,0
Vegetariana	Gratinado de cotovelinhos com legumes(milho, brócolos, lentilhas e cenoura) e lentilhas ^{1,3,6,8,11}	711	169	4,2	0,5	21,7	0,7	9,1	0,0
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									

Feriado

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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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