



Ementa -6106238- LEZIRIAS
RESTAURANTE
Semana de 09 a 13 de setembro de 2019
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa mediterrânea	288	69	3,1	0,4	6,9	1,9	2,2	0,0
Prato	Peito de frango estufado com cogumelos com esparguete; salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,3}	323	76	0,6	0,1	8,0	1,6	8,9	0,1
Vegetariana	Massa siciliana (grão, tomate, alho francês, cogumelos e esparguete) ^{1,3}	710	169	4,6	0,6	22,3	1,6	7,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme abóbora	263	63	3,4	0,5	6,4	1,8	1,3	0,0
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de cenoura e ervilhas; salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	592	141	5,0	0,7	19,3	1,9	3,7	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão, pimento, cen., lombardo) com arroz de cenoura e ervilhas	632	150	0,8	0,0	26,8	1,5	7,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos	905	219	21,6	3,1	3,9	1,0	1,6	0,0
Prato	Peru estufado com batata assada; salada de alface e cenoura	417	99	4,9	1,2	6,0	1,1	7,5	0,1
Vegetariana	Salsichas de tofu est. Com batata assada ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1116	269	20,5	2,5	9,2	0,3	10,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	342	82	3,9	0,6	8,3	1,8	2,4	0,1
Prato	Massinha de pescada gratinada (brócolos, cenoura, milho, pescada, massa espiral); salada de alface e couve roxa ^{1,3,4,5,6,7}	348	83	2,7	0,4	8,5	1,5	5,3	0,1
Vegetariana	Massinha gratinada com legumes (lentilhas, brócolos, cenoura, milho) ^{1,3,5,6,8,11}	560	133	1,2	0,1	20,4	0,9	8,2	0,1
Sobremesa	Pudim; fruta da época ⁷	421	99	1,4	0,8	18,9	16,0	2,8	0,2
Sexta									
Sopa	Caldo verde	255	61	2,9	0,4	5,6	1,3	1,8	0,1
Prato	Jardineira de porco (ervilhas, feijão verde, cenoura, batata, carne de porco); salada de alface e pepino	410	98	6,3	1,7	2,7	1,0	7,1	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	639	151	3,0	0,4	15,7	0,6	13,0	0,1
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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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