



Ementa -6106238- LEZIRIAS
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de setembro de 2019
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas	300	72	3,5	0,5	7,3	1,6	1,9	0,0
Prato	Salmão com legumes (milho, brócolos, cenoura) e lacinhos; salada de alface ^{1,4}	1506	355	1,7	0,9	71,9	3,9	13,0	0,0
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos com lacinhos ^{1,6}	1507	355	1,7	0,9	72,0	3,9	13,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho francês	226	54	2,7	0,4	5,1	2,0	1,5	0,0
Prato	Chili (carne de vaca picada, feijão encarnado, e cenoura) com arroz branco; salada de tomate e pepino ⁶	846	202	7,0	2,1	19,8	1,2	14,3	0,1
Vegetariana	Chili vegetariano (arroz, feijão, cenoura)	1310	314	9,2	1,1	43,5	1,2	13,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa com grão	267	64	3,1	0,4	6,1	1,9	1,9	0,0
Prato	Pescada cozida com ovo, batata cozida, cenoura, brócolos e couve-flor; salada de alface ^{3,4}	618	148	10,7	2,7	0,1	0,0	12,9	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve flor e cenoura) e batata cozida ⁶	393	93	0,3	0,0	10,7	1,6	9,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabiças	162	38	0,2	0,0	6,7	1,9	1,6	0,1
Prato	Pernas de frango estufadas com alho francês e esparguete; salada de alface e beterraba ^{1,3}	313	74	0,9	0,2	9,1	2,1	6,6	0,1
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete ^{1,3,6}	934	222	7,9	1,3	21,4	1,3	15,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Canja c/massinhas e caldo c/ massinhas c/ cenoura ^{1,3}	552	132	7,1	1,1	6,8	1,5	9,6	0,1
Prato	Empadão de cavala com legumes (arroz, soja, cogumelos, milho, brócolos, cenoura, tomate, courgete, cavala); salada de alface e pepino ^{4,6}	485	115	4,0	0,5	10,4	0,6	8,7	0,1
Vegetariana	Empadão de legumes (arroz, lentilhas, cogumelos, milho, brócolos, cenoura, tomate, courgete) ^{1,6,8,11}	420	99	0,7	0,1	16,4	0,7	5,9	0,0
Sobremesa	Leite-creme; fruta da época ^{1,3,7,8,12}	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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