Ementa -6106238- LEZIRIAS

RESTAURANTE

Semana de 21 a 26 de junho de 2020

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	233	56	2,8	0,4	5,3	2,0	1,5	0,0
Prato	Salmão com cotovelinhos, cenoura, brócolos e feijão verde[3,4]	465	111	7,2	1,2	2,4	0,8	8,7	0,6
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	Ervilhas	256	61	3,2	0,5	5,8	2,1	1,4	0,0
Prato	Empadão de carne em puré com macedónia e ervilhas e cenoura[1,2,3,4,5,6]	540	128	3,4	0,5	14,2	1,5	8,7	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	Couve-flor	661	157	1,7	0,2	27,7	1,1	6,7	0,2
Prato	Figurinhas com arroz de cenoura, brócolos e courgete[,4]	366	86	0,8	0,1	11,0	0,9	8,2	0,2
Sobremesa	Gelatina; Fruta da época	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	Camponesa[4]	337	80	3,5	0,5	5,3	1,5	6,3	0,1
Prato	Hamburguer de aves com espirais, cenoura, alho francês e ervilhas[,3]	381	91	3,9	0,9	6,9	1,3	6,6	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	Espinafres	300	72	3,5	0,5	7,3	1,6	1,9	0,0
Prato	Arroz de cavala com brócolos, cenoura e cogumelos[1,4,5,6,7]	714	173	15,9	10,4	4,4	2,3	3,1	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: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido 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