



EMENTA -6106238- LEZIRIAS RESTAURANTE

Semana de 23 a 27 de setembro de 2019

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão c/ lombardo	248	59	2,7	0,4	5,7	2,3	2,1	0,0
Prato	Febras de porco de tomatada com cogumelos e macarrão; salada de alface e cenoura ^{1,2,3,7}	480	114	4,1	0,9	8,6	1,4	10,1	0,1
Vegetariana	Feijoada de cogumelos e legumes c/ macarrão (cogumelos, cenoura, lombardo) ^{1,2,3,7}	569	135	0,9	0,1	23,7	2,7	7,0	0,1
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 agrião	319	76	4,3	0,7	6,9	1,9	1,6	0,1
Prato	Salada de paloco (grão, batata, cenoura, paloco e ovo); salada de tomate e pepino ^{3,4}	500	119	3,4	0,5	13,0	1,2	7,9	0,5
Vegetariana	Caril de grão c/ batata cozida ⁶	322	89	1,6	0,2	12,7	1,9	4,8	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	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	347	83	3,8	0,6	8,7	2,0	2,4	0,1
Prato	Arroz de frango com legumes (couve juliana, cenoura e ervilhas); salada de alface e beterraba	398	94	1,4	0,2	12,6	1,3	7,1	0,1
Vegetariana	Empadão de legumes (lombardo, lentilhas, beringela, ervilhas, courgete e cenoura)	522	124	3,5	0,5	18,4	1,9	3,1	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 nabiças	279	67	3,6	0,5	6,4	2,1	1,4	0,1
Prato	Filetes de pescada em cama de cebola com salada de batata (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde); salada de alface ⁴	318	75	2,4	0,3	6,3	0,4	6,6	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja (batatas, macedónia e soja) ⁶	568	134	3,3	0,4	14,4	0,3	10,0	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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	248	59	2,7	0,4	5,7	2,3	2,1	0,0
Prato	Strogonoff de peru com arroz branco; salada de alface e tomate ^{1,7}	580	138	5,6	1,6	13,3	0,4	8,2	0,1
Vegetariana	Strogonoff de tofu c/ arroz branco ^{1,6}	637	153	8,6	2,1	4,8	0,2	12,6	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, 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