

			V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª Feira 20-novembro	Sopa	Canja	640	153	4,9	0,7	1,2	0,3
	Carne	Empadão de carne	790	189	6,0	0,6	1,7	0,1
	Peixe	Salada de feijão frade com atum	860	206	5,7	1,6	1,2	0,3
	Dieta	Cozido simples	477	114	4,3	1,3	1,3	0,2
	Veget.	Pimento recheado com soja	742	177	3,8	0,5	1,0	0,3
3ª Feira 21-novembro	Sopa	Feijão verde	209	50	0,9	0,2	1,9	0,1
	Carne	Frango à americana (arroz e batata frita)	651	156	4,4	0,7	0,6	0,2
	Peixe	Bacalhau com natas	832	199	2,0	0,8	1,2	0,1
	Dieta	Badejo corado com puré e couve de bruxelas	399	95	2,5	0,2	0,1	1,5
	Veget.	Omoleta de cebola e salsa com arroz	454	109	8,6	1,9	1,5	0,4
4ª Feira 22-novembro	Sopa	Creme de legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1
	Carne	Grelhada mista com feijão e arroz	892	213	6,1	1,7	0,7	0,6
	Peixe	Carapau assado com batata cozida	450	107	2,8	0,8	0,9	0,7
	Dieta	Coelho estufado com alecrim e arroz	539	129	7,2	2,2	0,6	0,6
	Veget.	Lasanha de legumes	502	120	4,6	1,5	2,2	0,2
5ª Feira 23-novembro	Sopa	À Portuguesa	224	53	1,2	0,2	2,1	0,1
	Carne	Rancho à Portuguesa	975	233	13,3	3,0	1,3	0,3
	Peixe	Red fish panado com arroz de tomate	649	155	4,9	0,9	0,5	0,3
	Dieta	Salmão grelhado com batata alourada	373	89	0,0	0,0	1,2	0,1
	Veget.	Peixinhos da horta com arroz	408	98	1,7	0,3	2,1	0,2
6ª Feira 24-novembro	Sopa	Espinafres	231	55	1,4	0,2	1,5	0,3
	Carne	Carne de porco assada com molho de maçã e arroz escuro	612	146	3,6	1,0	3,5	0,6
	Peixe	Calamares à romana com arroz de pimentos	1153	276	2,6	0,4	1,1	0,3
	Dieta	Peito de frango com macarronete salteado	531	127	1,3	0,3	2,3	2,0
	Veget.	Pizza vegetariana	486	116	7,1	2,1	2,7	0,8
Diariamente	Fruta da Época ou Doce		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

*** Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto tendo em consideração as capitações preconizadas pelo Caderno de Capitações Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados**

		V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª Feira 27-novembro	Sopa Lombarda	202	48	0,8	0,1	1,8	0,1
	Carne Febras à portuguesa	779	186	4,3	1,1	0,4	0,2
	Peixe Arinca à Bracarense (batata frita a rodela)	736	176	9,0	0,9	0,3	3,2
	Dieta Perú estufado ao natural	694	166	4,5	1,3	1,5	0,2
	Veget. Paelha	382	91	2,5	0,5	1,2	0,1
3ª Feira 28-novembro	Sopa Alho Francês	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1
	Carne Carne de porco à alentejana	726	174	7,1	1,8	0,5	0,6
	Peixe Pescada à poveiro (com ovo e salsa)	491	117	1,9	0,4	1,0	0,3
	Dieta Peixe espada com feijão verde	387	93	1,2	0,3	0,9	0,2
	Veget. Ovos verdes com arroz de legumes	787	188	7,6	1,3	1,0	0,2
4ª Feira 29-novembro	Sopa Camponesa	233	56	1,3	0,2	2,4	0,1
	Carne Frango à Foguetão	701	167	5,0	0,9	0,8	0,5
	Peixe Pataniscas de bacalhau com salada de feijão frade	598	143	9,0	1,9	0,4	0,3
	Dieta Costeleta grelhada com couve bruxelas	573	137	3,1	0,5	1,1	0,7
	Veget. Jardineira de soja	464	111	1,3	0,2	1,6	0,1
5ª Feira 30-novembro	Sopa Brócolos	226	54	1,0	0,2	1,7	0,1
	Carne Tortilha à espanhola	478	114	3,8	1,2	0,8	0,7
	Peixe Filetes de pota com arroz de feijão	505	121	2,8	0,4	0,3	0,5
	Dieta Paloco no forno batata	374	89	1,4	0,3	1,4	0,2
	Veget. Quiche vegetariana	565	135	9,8	3,8	1,8	0,4
6ª Feira 01-dezembro	Sopa À Saloia	408	98	5,3	1,6	1,9	0,1
	Carne Bife de vaca grelhado com batata frita	749	179	4,6	0,5	0,9	0,3
	Peixe Salada russa de peixe com ovo	538	129	5,8	1,2	1,1	0,2
	Dieta Coelho estufado com ervilha e arroz	539	129	7,2	2,2	0,6	0,6
	Veget. Rissóis de tofu	554	132	8,1	1,3	2,9	0,1
Diariamente Fruta da Época ou Doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

*** Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto tendo em consideração as captações preconizadas pelo Caderno de Captações**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados