

Menu Semanal

Semana de 01 Janeiro a 05 Janeiro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa							
	Prato	Feriado						
	Sobremesa							
3º Feira	Sopa	Penca	110	26	1	1	1	0,1
	Prato	Tirinhas de pota panadas com arroz de feijão vermelho e salada de tomate	416	99	2	2	1	0,2
	Sobremesa	Fruta	109/ 340	26 / 81	0 / 3	1 / 0	6 / 9	0,0 / 0,0
4º Feira	Sopa	Repolho	220	53	1	2	1	0,1
	Prato	Ranchinho de carnes(novilho,frango,cenoura,feijão verde ,repolho,grão e macarronete)	697	167	5	4	3	0,1
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
5º Feira	Sopa	Cenoura com couve branca	112	27	1	1	2	0,1
	Prato	Lombinhos de badejo com arroz e salada de tomate	357	85	1	1	1	0,1
	Sobremesa	Fruta ou gelatina morango	109	26	0	1	6	0,0
6º Feira	Sopa	Couve Galega	195	47	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Esparguete a bolonhesa e couve branca salteada	811	194	8	1,9	0,2	0,4
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

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

Menu Semanal

Semana de 08 Janeiro a 12 Janeiro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Coração e cenoura	201	48	2	0,3	2,4	0,1
	Prato	Almondegas mistas guisadas com macedonia de legumes e massa (espirais) salteada	563	135	2	0,4	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Creme de legumes	176	42	2	0,2	1,6	0,1
	Prato	Pota à romana no forno com arroz branco e feijão verde	354	85	2	0,5	1,0	1,3
	Sobremesa	Fruta ou Pudim	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4º Feira	Sopa	Alface	176	42	2	0,2	1,6	0,1
	Prato	Massa (espirais) de Frango com cenoura e couve lombarda	354	85	2	0,5	1,0	1,3
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Couve flor	450	108	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Atum com batata,cenoura,ervilha,ovo e salada de tomate e pepino	563	134	3	0,3	1,1	0,3
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Alho francês	281	67	3	0,4	2,4	0,1
	Prato	Massa á Lavrador (vaca, porco, feijão vermelho, macarronete, repolho e cenoura)	430	103	4	0,8	1,6	0,5
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

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

Menu Semanal

Semana de 15 Janeiro a 19 Janeiro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcar es (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Creme de cenoura	107	26	1	1	1	0,1
	Prato	Hamburguer de aves (forno) com arroz e salada de tomate	589	141	5	1	1	0,0
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
3º Feira	Sopa	Legumes	102	24	1	1	1	0,0
	Prato	Bacalhau lascado com batata cozida, grão de bico, ovo e feijão verde	769	184	3	5	2	1,6
	Sobremesa	Fruta	109	26	0	1	6	0,0
4º Feira	Sopa	Macedonia	386	92	2	0,2	2,4	0,1
	Prato	Massa de carne de porco (macarronete) , feijão vermelho e lombarda	435	104	1	0,2	1,7	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Couve branca e courgette	207	50	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Lombinhos de abrótea no tacho com arroz de salada de alface	718	172	4	0,0	1,2	0,9
	Sobremesa	Fruta ou gelatina morango	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Creme de legumes com feijão verde	223	53	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Perninha de frango no forno com arroz e salada de tomate e cenoura	753	180	6	1,0	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	389	93	0	0,0	22,0	0,0



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

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

Menu Semanal

Semana de 22 Janeiro a 26 Janeiro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Feijão verde	192	46	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Massa espiral com ovo mexido, cogumelos, ervilha, cenoura e milho	899	215	8	2,5	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Abóbora	209	50	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Medalhões de Pescada com arroz branco e juliana de alface	508	121	2	0,3	1,4	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Pudim	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4º Feira	Sopa	Creme alho francês e feijão branco	252	60	2	0,3	2,4	0,1
	Prato	Massa (esparguete) de aves (peru e frango) com jardineira de legumes incorporada	529	126	8	1,7	0,5	0,4
	Sobremesa	Fruta de época	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	De coração com grão	483	115	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Badejo estufado com arroz de cenoura e salada de tomate	575	137	8	1,5	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Creme couve flor com feijão verde	219	52	2	0,3	2,2	0,1
	Prato	Rancho à portuguesa (carnes de vaca e porco com grão, cenoura e couve branca incorporados)	636	152	5	1,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

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

Menu Semanal

Semana de 29 Janeiro a 02 Fevereiro

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2º Feira	Sopa	Brócolos	195	47	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Rolo de carne misto no forno com macarronete salteado e cenoura raspada	649	155	2	0,8	1,7	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
3º Feira	Sopa	Abóbora	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Atum a Bolonhesa com salada de cenoura raspada (atum estufado com tomate e esparguete)	426	102	5	1,4	2,1	0,8
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
4º Feira	Sopa	Creme de couve coração com cenoura	222	53	2	0,3	2,2	0,1
	Prato	Feijoada à Portuguesa (porco e frango) com feijão branco, lombarda, cenoura e arroz	285	68	2	0,2	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
5º Feira	Sopa	Couve branca	411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Bacalhau lascado com batata cozida,grão de bico,ovo e feijão verde	612	146	4	0,7	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina Morango	321	77	0	0,0	17,6	0,0
6º Feira	Sopa	Agrião	219	52	2	0,3	2,2	0,1
	Prato	Carne de porco assada com arroz de branco e juliana de alface	648	155	3	0,4	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta	389	93	0	0,0	22,0	0,0



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.