

Câmara Municipal do Seixal



Ementa

05 a 09 de Janeiro

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Legumes	210	50	2	2	7	2	1	0
	Prato	Empadão de Atum (em Arroz)	1443	345	11	1	40	1	20	1
	Salada	Feijão Verde Cozido	26	6	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Maçã	228	54	0	2	12	12	0	0
3ª Feira	Sopa	Hortaliça	210	50	2	2	7	2	1	0
	Prato	Peru Estufado com Macarrão	1252	299	8	3	34	2	22	0
	Salada	Alface, Beterraba e Tomate	16	4	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Pera	141	34	0	2	7	7	0	0
4ª Feira	Sopa	Espinafres com Grão	446	107	3	4	15	3	4	0
	Prato	Pescada Corada com Batata Cozida	603	144	1	2	19	1	15	0
	Salada	Couve Flor Cozida	18	4	0	0	0	0	1	0
	Sobremesa	Maçã / Iogurte de Aromas	228/281	54/67	0/1	2/0	12/10	12/0	0/4	0/0
5ª Feira	Sopa	Crema de Cenoura	220	53	2	2	7	2	1	0
	Prato	Bife de Porco de Cebolada com Arroz Branco	1246	298	6	2	40	1	20	0
	Salada	Alface, Cenoura e Pepino	19	5	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Banana	220	53	0	2	12	11	1	0
6ª Feira	Sopa	Caldo Verde	272	65	2	2	10	2	2	0
	Prato	Massada de Abrótea Estufada com Coentros	953	228	4	3	35	3	13	0
	Salada	Brócolos Cozidos	19	5	0	0	0	0	1	0
	Sobremesa	Pera / Maçã Cozida	141/230	34/55	0/0	2/2	7/12	7/12	0/0	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

Ementa

12 a 16 de Janeiro

Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Abóbora	214	51	2	2	7	2	1	0
	Prato	Costeletas de Porco Estufadas com Esparguete	1374	328	13	3	34	2	18	0
	Salada	Alface, Tomate e Rabanete	10	2	0	0	0	0	0	0
	Sobremesa	Maçã	228	54	0	2	12	12	0	0
3ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos	300	72	2	2	11	2	2	0
	Prato	Pescada Cozida com Batata Cozida	603	144	1	2	19	1	15	0
	Salada	Cenoura Cozida	17	4	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Laranja / Pera Assada	138/141	33/34	0/0	2/0	7/7	7/7	1/0	0/0
4ª Feira	Sopa	Macedónia de Legumes	380	91	0	3	19	2	3	0
	Prato	Coxas de Frango Assadas com Massa Cotovelos	1334	319	6	3	34	2	31	0
	Salada	Pepino, Cenoura e Couve Roxa	19	5	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Banana	220	53	0	2	12	11	1	0
5ª Feira	Sopa	Alho Francês e Feijão Branco	553	132	2	7	21	3	7	0
	Prato	Rissóis de Peixe com Arroz de Tomate	1532	366	13	2	54	1	7	1
	Salada	Couve de Bruxelas Cozidas	35	8	0	1	1	1	1	0
	Sobremesa	Ananás / Arroz Doce	132/591	32/141	0/3	1/0	7/24	7/9	0/4	0/0
6ª Feira	Sopa	Nabiças	302	72	2	2	11	3	2	0
	Prato	Jardineira de Carne de Porco	937	224	6	5	21	4	20	0
	Salada	Beterraba, Tomate e Alface	19	5	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Pera	141	34	0	2	7	7	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

Ementa

19 a 23 de Janeiro

Câmara Municipal do Seixal

Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Saf. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Couve Portuguesa	296	71	2	2	11	3	2	0
	Prato	Perna de Peru no Forno com Arroz de Cenoura	1383	331	9	1	40	1	20	0
	Salada	Pepino, Cenoura e Tomate	18	4	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Maçã	228	54	0	2	12	12	0	0
3ª Feira	Sopa	Feijão Verde	297	71	2	2	11	3	2	0
	Prato	Salada Russa de Atum com Feijão Frade	1680	402	8	8	52	4	29	0
	Salada	Brócolos Cozidos	19	5	0	0	0	0	1	0
	Sobremesa	Tangerina / Maçã Cozida	135/2 30	32/55	0/0	1/2	7/12	7/12	1/0	0/0
4ª Feira	Sopa	Feijão Vermelho com Espinafres	559	133	2	8	21	3	7	0
	Prato	Bife de Vaca com Molho de Natas e Cogumelos e Esparguete	894	214	5	3	35	3	6	0
	Salada	Alface, Couve Roxa e Beterraba	19	5	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Pera	141	34	0	2	7	7	0	0
5ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora	220	53	2	2	7	2	1	0
	Prato	Perca no Forno com Limão e Puré de Batata	35	8	0	1	1	1	1	0
	Salada	Couve de Bruxelas Cozidas	35	8	0	1	1	1	1	0
	Sobremesa	Maçã / Mousse de Chocolate	228/1 238	54/29 6	0/14	2/2	12/3 3	12/3 2	0/10	0/10
6ª Feira	Sopa	Caldo Verde	272	65	2	2	10	2	2	0
	Prato	Salsichas com Ovos Mexidos e Arroz Branco	1642	393	18	1	40	1	16	1
	Salada	Tomate, Pepino e Alface	12	3	0	0	0	0	0	0
	Sobremesa	Laranja	138	33	0	2	7	7	1	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

Câmara Municipal do Seixal

Ementa

26 a 30 de Janeiro

Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Couve Branca	285	68	2	2	11	2	2	0
	Prato	Massinha de Pescada	1049	251	4	3	35	3	18	0
	Salada	Feijão Verde Cozido	26	6	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Banana	220	53	0	2	12	11	1	0
3ª Feira	Sopa	Canja de Galinha	446	107	4	1	9	1	7	0
	Prato	Carne de Vaca Assada Fatiada com Massa Cotovelos	1410	337	13	2	33	1	20	0
	Salada	Beterraba, Cenoura e Tomate	18	4	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Laranja	138	33	0	2	7	7	1	0
4ª Feira	Sopa	Ervilhas	243	58	2	3	8	2	2	0
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau (Bacalhau, Grão, Batata e Cenoura)	1154	276	5	7	38	3	20	0
	Salada	Couve Portuguesa Cozida								
	Sobremesa	Maçã / Pera Cozida	228/141	54/34	0/0	2/2	12/7	12/7	0/0	0/0
5ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	220	53	2	2	7	2	1	0
	Prato	Frango Assado com Esparguete	1241	297	5	2	33	1	28	0
	Salada	Pepino, Alface e Couve Roxa	13	3	0	0	0	0	0	0
	Sobremesa	Pera	141	34	0	2	7	7	0	0
6ª Feira	Sopa	Legumes	210	50	2	2	7	2	1	0
	Prato	Filetes de Pescada com Arroz de Feijão	1442	345	5	8	52	2	21	0
	Salada	Cenoura Cozida	17	4	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Maçã / Gelatina de Morango	228/389	54/93	0/0	2/0	12/2	12/2	0/0	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

Câmara Municipal do Seixal

Ementa
02 a 06 de Fevereiro

Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de Legumes	215	51	2	2	7	2	1	0
	Prato	Escalopes de Vaca Estufados com Esparguete	1149	275	6	3	34	2	20	0
	Salada	Alface, Tomate e Pepino	20	5	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Laranja	138	33	0	2	7	7	1	0
3ª Feira	Sopa	Espinafres	286	68	2	2	10	2	2	0
	Prato	Abrótea Cozida com Batata Cozida	482	115	0	2	19	1	9	0
	Salada	Couve Flor Cozida	18	4	0	0	0	0	1	0
	Sobremesa	Pera / Maçã Assada	141/28	34/54	0/0	2/2	7/12	7/12	0/0	0/0
4ª Feira	Sopa	Camponesa	298	71	2	2	11	3	2	0
	Prato	Roti de Peru no Forno com Arroz de Cenoura	1370	328	8	2	40	1	23	0
	Salada	Beterraba, Couve Roxa e Cenoura	19	5	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Banana	220	53	0	2	12	11	1	0
5ª Feira	Sopa	Creme de Favas	292	70	2	3	9	2	3	0
	Prato	Peixe à Delícia (Pescada, Batata Palha e Molho Bechamel)	364	87	3	0	3	0	13	0
	Salada	Brócolos Cozidos	19	5	0	0	0	0	1	0
	Sobremesa	Pera / Iogurte de Aromas	141/281	34/67	0/1	2/0	7/10	7/0	0/4	0/0
6ª Feira	Sopa	Abóbora com Alho Francês	286	68	2	2	11	2	2	0
	Prato	Rancho à Minhota (Carne de Vaca, Porco, Grão, Massa, Couve Lombarda)	2331	557	27	7	44	3	33	1
	Salada	Pepino, Rabanete e Cenoura	16	4	0	0	1	1		
	Sobremesa	Maçã	228	54	0	2	12	12	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

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Agrião	273	65	2	2	10	2	2	0
	Prato	Empadão de Atum (em Arroz)	1443	345	11	1	40	1	20	1
	Salada	Cenoura Cozida	17	4	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Maçã	228	54	0	2	12	12	0	0
3ª Feira	Sopa	Grão com Nabijas	511	122	3	4	19	3	5	0
	Prato	Carne de Vaca Estufada Fatiada com Esparguete	726	174	12	0	1	1	14	0
	Salada	Beterraba, Tomate e Pepino	16	4	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Banana	220	53	0	2	12	11	1	0
4ª Feira	Sopa	Couve Portuguesa	296	71	2	2	11	3	2	0
	Prato	Solha Frita com Arroz de Tomate	1348	322	9	2	45	1	14	0
	Salada	Couve de Bruxelas Cozidas	35	8	0	1	1	1	1	0
	Sobremesa	Kiwi / Maçã Assada	170/28	41/54	0/0	1/2	8/12	8/12	1/0	0/0
5ª Feira	Sopa	Couve Flor	285	68	2	2	11	2	2	0
	Prato	Frango Assado com Batata Assada	983	235	6	2	19	1	25	0
	Salada	Alface, Cenoura e Couve Roxa	21	5	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Laranja	138	33	0	2	7	7	1	0
6ª Feira	Sopa	Espinafres	286	68	2	2	10	2	2	0
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau (Bacalhau, Grão, Batata e Cenoura)	1154	276	5	7	38	3	20	0
	Salada	Feijão Verde Cozido	26	6	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Maçã / Leite Creme	228/719	54/172	0/7	2/0	12/21	12/20		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

Ementa

16 a 20 de Fevereiro



			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Macedónia de Legumes	330	79	2	3	12	3	3	0
	Prato	Carne de Porco Estufada Fatiada com Macarrão	1189	284	6	3	34	2	22	0
	Salada	Cenoura, Tomate e Alface	20	5	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Pera	141	34	0	2	7	7	0	0
3ª Feira	Sopa	Lombardo	285	68	2	2	11	2	2	0
	Prato	Salmão Assado no Forno com Batata Assada	1321	316	19	2	20	2	15	0
	Salada	Couve Flor Cozida	18	4	0	0	0	0	1	0
	Sobremesa	Banana / Maçã Cozida	220/2 30	53/55	0/0	2/2	12/1 2	11/1 2	1/0	0/0
4ª Feira	Sopa	Abóbora	214	51	2	2	7	2	1	0
	Prato	Feijoada (Carne de Porco, Vaca, Feijão Vermelho e Couve Lombarda) com Arroz Branco	1870	447	11	11	58	3	27	0
	Salada	Pepino, Beterraba e Couve Roxa	18	4	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Kiwi	170	41	0	1	8	8	1	0
5ª Feira	Sopa	Creme de Legumes	215	51	2	2	7	2	1	0
	Prato	Pescada Cozida com Batata Cozida	603	144	1	2	19	1	15	0
	Salada	Brócolos Cozidos	19	5	0	0	0	0	1	0
	Sobremesa	Pera / Gelatina de Tutti Frutti	141/3 89	34/93	0/0	2/0	7/22	7/22	0/2	0/0
6ª Feira	Sopa	Caldo Verde	272	65	2	2	10	2	2	0
	Prato	Arroz de Pato	1177	281	6	1	40	1	16	0
	Salada	Rabanete, Pepino e Tomate	16	4	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Laranja	138	33	0	2	7	7	1	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

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Couve Coração	285	68	2	2	11	2	2	0
	Prato	Pescada Estufada com Arroz de Cenoura	1152	275	5	2	41	1	16	0
	Salada	Cenoura Cozida	17	4	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Pera / Iogurte de Aromas	141/281	34/67	0/1	2/0	7/10	7/0	0/4	0/0
3ª Feira	Sopa	Agrião	273	65	2	2	10	2	2	0
	Prato	Frango Assado no Forno com Massa Cotovelos	1241	297	5	2	33	1	28	0
	Salada	Alface, Beterraba e Rabanete	16	4	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Tangerina	135	32	0	1	7	7	1	0
4ª Feira	Sopa	Canja de Galinha	446	107	4	1	9	1	7	0
	Prato	Salada Russa de Atum com Feijão Frade e Ovo Cozido Pasteurizado	1680	402	8	8	52	4	29	0
	Salada	Brócolos Cozidos	19	5	0	0	0	0	1	0
	Sobremesa	Maçã / Pera Assada	228/141	54/34	0/0	2/2	12/7	12/7	0/0	0/0
5ª Feira	Sopa	Creme de Couve Flor	276	66	2	2	10	2	2	0
	Prato	Bifinhos de Porco com Natas e Cogumelos com Esparguete	1442	345	10	3	40	3	23	0
	Salada	Tomate, Cenoura e Pepino	18	4	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Laranja	138	33	0	2	7	7	1	0
6ª Feira	Sopa	Feijão Branco	484	116	2	7	18	2	6	0
	Prato	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate	1275	305	6	1	51	1	9	0
	Salada	Feijão Verde Cozido	26	6	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Banana	220	53	0	2	12	11		

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

Câmara Municipal do Seixal

Ementa

02 a 06 de Março

Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Juliana	326	78	2	3	12	4	2	0
	Prato	Macarronada de Vitela	799	191	3	3	35	2	6	0
	Salada	Pepino, Couve Roxa e Tomate	19	5	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Laranja	138	33	0	2	7	7	1	0
3ª Feira	Sopa	Feijão Verde	297	71	2	2	11	3	2	0
	Prato	Perca Assada no Forno com Batata Assada	847	202	5	2	20	2	19	0
	Salada	Macedónia de Legumes	380	91	0	3	19	2	3	0
	Sobremesa	Maçã / Gelatina de Pêssego	228/389	54/93	0/0	2/0	12/22	12/22	0/2	0/0
4ª Feira	Sopa	Abóbora com Ervilhas	306	73	2	3	11	2	2	0
	Prato	Arroz de Aves (Frango e Peru)	1649	394	12	1	39	0	30	1
	Salada	Alface, Beterraba e Cenoura	12	3	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Kiwi	170	41	0	1	8	8	1	0
5ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura com Alho Francês	297	71	2	2	11	3	2	0
	Prato	Pescada Cozida com Batata Cozida	603	144	1	2	19	1	15	0
	Salada	Feijão Verde Cozido	26	6	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Pera / Maçã Assada	141/228	34/54	0/0	2/2	7/12	7/12	0/0	0/0
6ª Feira	Sopa	Nabiças	302	72	2	2	11	3	2	0
	Prato	Escalopes de Peru Estufados com Arroz de Ervilhas	1210	289	5	3	42	2	18	0
	Salada	Alface, Tomate e Pepino	20	5	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Tangerina	135	32	0	1	7	7	1	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

Câmara Municipal do Seixal

Ementa

09 a 13 de Março

Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Legumes	210	50	2	2	7	2	1	0
	Prato	Bacalhau à Brás	1128	270	13	0	13	4	24	3
	Salada	Cenoura Cozida	17	4	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Pera	141	34	0	2	7	7	0	0
3ª Feira	Sopa	Abóbora	214	51	2	2	7	2	1	0
	Prato	Costeletas de Porco à Salsicheiro com Arroz Branco	2021	483	24	2	45	1	21	0
	Salada	Tomate, Cenoura e Couve Roxa	20	5	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Kiwi	170	41	0	1	8	8	1	0
4ª Feira	Sopa	Minestrone (Feijão Branco com Couve Lombarda)	742	177	3	10	29	4	9	0
	Prato	Tintureira de Coentrada com Batata Cozida	683	163	3	2	21	1	13	1
	Salada	Couve de Bruxelas Cozidas	35	8	0	1	1	1	1	0
	Sobremesa	Tangerina / Iogurte de Aromas	135/281	32/67	0/1	1/0	7/10	7/0	1/4	0/0
5ª Feira	Sopa	Espinafres	286	68	2	2	10	2	2	0
	Prato	Frango de Tomatada com Esparguete	1071	256	4	3	34	2	20	0
	Salada	Alface, Beterraba e Pepino	19	4	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Laranja	138	33	0	2	7	7	1	0
6ª Feira	Sopa	Canja de Galinha com Massinhas	446	107	4	1	9	1	7	0
	Prato	Pescada Cozida com Batata Cozida	603	144	1	2	19	1	15	0
	Salada	Brócolos Cozidos	19	5	0	0	0	0	1	0
	Sobremesa	Maçã / Pera Assada	228/141	54/34	0/0	2/2	12/7	12/7	5/5	5/5

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

Ementa

16 a 20 de Março

Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Camponesa	298	71	2	2	11	3	2	0
	Prato	Roti de Peru no Forno com Arroz de Cenoura	1370	328	8	2	40	1	23	0
	Salada	Beterraba, Couve Roxa e Cenoura	12	3	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Maçã	228	54	0	2	12	12	0	0
3ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	220	53	2	2	7	2	1	0
	Prato	Massinha de Abrótea com Coentros	953	228	4	3	35	3	13	0
	Salada	Feijão Verde Cozido	26	6	0	1	1	1	0	0
	Sobremesa	Ananás / Arroz Doce	132/591	32/141	0/3	1/0	7/24	7/9	0/4	0/0
4ª Feira	Sopa	Feijão Verde	297	71	2	2	11	3	2	0
	Prato	Febras de Porco Estufadas com Arroz de Cenoura	1315	314	8	2	41	1	20	0
	Salada	Alface, Cenoura e Pepino	19	5	0	0	1	1	0	0
	Sobremesa	Banana	220	53	0	2	12	11	1	0
5ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	277	66	2	4	9	3	3	0
	Prato	Pescada Assada com Batata Assada	774	185	5	2	20	2	15	0
	Salada	Couve Flor Cozida	18	4	0	0	0	0	1	0
	Sobremesa	Laranja / Pera Cozida	138/141	33/34	0/0	2/2	7/7	7/7	1/0	0/0
6ª Feira	Sopa	Agrião	273	65	2	2	10/	2	2	0
	Prato	Chilli de Carne (Carne de Vaca Picada com Feijão Vermelho) e Arroz Branco	2098	501	15	12	63	6	27	0
	Salada	Tomate, Couve Roxa e Rabanete	18	4	0	0	1	0	0	0
	Sobremesa	Maçã	228	54	0	2	12	12	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