



Ementa

Declaração nutricional 100g

Semana de 20 a 24 de Maio de 2024

VE kJ VE Kcal LIP g AG. SAT g Açúc g SAL g

GRÉCIA

			VE kJ	VE Kcal	LIP g	AG. SAT g	Açúc g	SAL g
Segunda-feira	Sopa	Fasolatha/ legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Geral	Pastitsio(macarrão com carne picada)	977	234	10	2,1	1,5	0,7
	Ovolactovegetariano	Pastitsio vegetariano(soja)	696	166	4	0,7	1,5	0,2
	Legumes cozidos	Beringela salteada com oregãos	211	50	1	0,1	1,4	0,1
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada arroz grego/ queijo ralado						
	Sobremesa	Fruta da época/ Baklava	238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0
Terça-feira	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Geral	Potas á Bordalesa com cenoura (arroz)	681	163	4	1,2	0,3	0,7
	Oolactovegetariano	Soja á Bordalesa com cenoura (arroz)	539	129	2	0,3	1,8	0,0
	Legumes cozidos	Couve cozida	226	54	2	1,5	2,2	0,2
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada Holandesa						
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte	238/ 223	57/ 53	0/ 1	0/ 0	13/ 11	0/ 0
Quarta-feira	Sopa	Abóbora	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Geral	Frango à Lisbonense(com ovo e salsa)	790	189	6	0,6	1,7	0,1
	Ovolactovegetariano	Seitan à Lisbonense (com ovo e salsa)	663	158	2	0,2	1,2	0,1
	Legumes cozidos	Couve flor gratinada	234	56	2	0,3	2,0	0,1
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada Monegasca						
	Sobremesa	Fruta da época/ Salada de fruta	238/ 248	57/ 59	0/ 0	0/ 0	13/ 9	0/ 0
Quinta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Geral	Salmão no forno com batata assada com ervas aromaticas	673	161	9	2	1	0,1
	Ovolactovegetariano	Nuggets vegan com molho de tomate e batata assada com ervas aromaticas	523	125	1	0,2	1,1	0,8
	Legumes cozidos	Cenoura laminada (salteada) com ervas aromaticas	227	54	2	1,4	2,0	0,3
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de feijão preto com chouriço						
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte	238/ 360	57/ 86	0/ 2	0/ 0	13/ 0	0/ 0
Sexta-feira	Sopa	Grão de bico e espinafres	501/ 205	120/ 49	1/ 1	0/ 0	2/ 2	0/ 0
	Geral	Acepipes de carne com arroz de ervilhas	930	222	7	1,1	1,3	0,5
	Ovolactovegetariano	Rissóis de tofu e espinafres com arroz de ervilhas	343	82	2	0,3	1,3	0,3
	legumes cozidos	Esparregado de espinafres	352	84	5	2,8	2,3	0,6
	buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada feijão branco com bacon						
	sobremesa	Fruta da época/ Tosta com queijo ou doce	238/ 1164	57/ 278	0/ 13	0/ 6	13/ 30	0/ 0

Buffet de saladas - alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, pimentos, feijão frade, feijão preto, lentilhas, grão de bico, cuscuz, quinoa, massa, arroz, saladas compostas, etc

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

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

Jardim de infância: Confeção simples (sem adição de molhos/temperos fortes). Iogurte disponível uma vez por semana

* O prato vegetariano não é oferecido aos alunos do Jardim de infância

