



C. M. Porto

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (couve e abóbora)	202	48	1,4	0,2	2,3	0,2
	Prato	Bifinhos de porco no tacho com cubos de cenoura, arroz e rodela de cenoura cozidas	703	168	5,5	1,3	0,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0,0	0,0	17,6	0,0

3ª Feira	Sopa	Feriado						
	Prato							
	Sobremesa							

4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	252	60	2,3	0,3	2,4	0,1
	Prato	Hamburguer de aves estufado cogumelos, massa espiral e brócolos cozidos	730	174	6,8	1,6	1,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0,0	0,0	17,6	0,0

5ª Feira	Sopa	Creme de feijão vermelho com cenoura e repolho	432	103	1,9	0,2	2,7	0,1
	Prato	Medalhões de pescada estufados com ervilhas e cenoura, com arroz branco e gomos de tomate	512	122	3,0	0,9	0,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0,0	0,0	17,6	0,0

6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde com abóbora	184	44	1,5	0,2	2,3	0,1
	Prato	Cotovelos estufados com grão, carnes de vaca e frango, cenoura e coração	695	166	4,6	1,1	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	321	77	0,0	0,0	17,6	0,0



Por uma vida mais saudável

Bom Apetite!

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

** Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto*

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

