

## 20 a 23 de Dezembro

		Declaração Nutricional (100g/ml):	Valor Calórico (kJ)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	Protéina (g)
2ª feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura	224	54	1,0	0,2	1,8	0,1	2,6
	Prato	Salmão grelhado com arroz de ervilhas	391	93	1,7	0,4	1,8	0,2	0,3
	Opção	Empadão de pato	263	63	0,7	0,1	0,9	0,1	3,6
	Vegetariano	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho- francês, abóbora) com azeitona, tomate- cereja, oregão e manjeriço	609	146	1,7	0,1	1,1	0,1	4,6
	Hortícolas	Couve tronchuda salteada em alho e azeite   Salada de alface, tomate e cenoura	34	8	0,2	1	0	0	1,6
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0	13	0	0,2
3ª feira	Sopa	Couve portuguesa com feijão vermelho	263	63	1,1	0,2	2,3	0,1	1,8
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos frescos brancos e arroz selvagem	618	148	5,1	1,1	0,9	0,1	20,5
	Opção	Pescada panada assada no forno com batata assada	372	89	0,7	0,1	0,8	0,2	8,1
	Vegetariano	Beringelas recheadas no forno com broa, alho, cebola, courgette, lentilhas, pimento, cogumelos	299	71	2,9	1,4	1,3	0,0	15,4
	Hortícolas	Salada grega (tomate, pepino, cebola, pimento verde, alho, azeite, queijo feta, orgãos, azeite e limão)	160	38	3,2	0,8	1,1	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0	13	0	0,2
4ª feira	Sopa	Caldo verde especial	303	72	2,9	0,4	2,1	0,2	2,5
	Prato	Guisado de grão com lulas com massa fusilli	334	80	1,1	0,2	0,8	0,3	8,0
	Opção	Borrego assado com especiarias, alho- francês e batata assada	546	131	3	0,7	1,4	0,2	7,1
	Vegetariano	Chilli vegan (beringela, cougete, abóbora, cenoura, pimento, milho, feijão vermelho) com arroz seco	868	169	3,2	0,4	1,6	0,2	72,4
	Hortícolas	Salada de alface verde, couve roxa, cenoura e tomate	69	17	0,3	0,1	2,3	0,1	1,3
	Sobremesa	Fruta variada da época ou leite creme	238/ 676	57/ 162	0,0/ 7,00,0/	2,0/3,0/	19,0,0/ 0,0,2/	14,6	
5ª feira	Sopa	Brócolos	114	27	0,9	1,7	0,1	0,0	1,8
	Prato	Jardineira de frango (frango, cenoura, ervilhas e batata)	505	121	1,2	0,2	1,3	0,0	4,1
	Opção	Açorda de Bacalhau com pão, ovo e coentros picados	548	131	5,0	0,3	0,9	2,3	42,3
	Vegetariano	Cogumelos frescos grelhados com arroz e feijão preto	567	136	3,3	1,3	0,5	0,1	3,2
	Hortícolas	Salada de couve roxa, cenoura e tomate	23	5	0,1	0,9	0	0	1,1
	Sobremesa	Fruta variada da época	238	57	0	0	13	0	0,2
6ª feira	Sopa								
	Prato	O Colégio Novo da Maia e Eurest desejam a todos um Bom Natal							
	Opção								
	Vegetariano								
	Hortícolas								
	Sobremesa								

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