

EMENTA SEMANAL



7 a 11 de Outubro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Cenoura	199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete	667	159	2,9	0,6	1,3	0,5
	Vegetariano	Soja estufada com molho de tomate e esparguete	497	119	2	0	2	0,1
	Legumes	Couve roxa, cebola e cenoura	77	19	0	0	3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pescada à Brás (pescada, ovo e batata palha)	799	191	7	1	1	0
	Vegetariano	Legumes à Brás (couve, cenoura, ovo e batata palha)	799	191	7	1,3	1,3	0,4
	Legumes	Alface, milho e beterraba	82	20	0	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Frango no forno com massa laços	312	74	1,2	0,3	1,6	0,2
	Vegetariano	Tirinhas de seitan assadas com cogumelos e massa laços	433	104	3	0,4	2,0	0,1
	Legumes	Brócolos, ervilhas e cenoura	140	33	0,4	0,1	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Feijão catarino	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato	Abrótea estufada com arroz	816	195	3,1	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate e arroz	394	94	2	0	3	0,1
	Legumes	Pepino, couve-flor e cebola	35	8	0,1	1,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Couve e nabo	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Massa à Lavrador	639	153	4,9	1,2	1,3	0,2
	Vegetariano	Massada de legumes à Lavrador	410	98	2	0,5	1,4	0,2
	Legumes	Beterraba e tomate	78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



14 a 18 de Outubro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz	806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Vegetariano	Nacos de soja estufados com arroz	571	137	1	0	1	0,1
	Legumes	Ervilhas, feijão verde e cenoura	371	89	6	1	2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Cubinhos de porco guisados com ervilhas e macarronete	833	199	7	2	2	0
	Vegetariano	Soja estufada com ervilhas e macarronete	543	130	1	0,1	2,7	0,2
	Legumes	Beterraba, tomate	93	22	0	0	3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Grão	485	116	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Red fish no forno com arroz branco	567	135	6,2	0,7	1,2	0,3
	Vegetariano	Tofu assado no forno com arroz branco	500	119	3	0,4	1,2	0,1
	Legumes	Cenoura, pepino e couve-roxa	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Sopa seca	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 /14	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Rolo de carne misto (vaca e porco) com esparguete	763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão e esparguete	632	151	5	2	2	0,9
	Legumes	Alface, milho e cebola	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Salada de atum com feijão frade e salsa	793	190	3,8	0,5	1,1	0,3
	Vegetariano	Salada de ovo com feijão frade e salsa	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Legumes	Cenoura, pepino e couve-roxa	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar; | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste, | Allergens: Please get more information with our staff, Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



21 a 25 de Outubro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Repolho	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Esparguete à Carbonara (fiambre, cogumelos e ovo raspado)	835	200	9,5	3,7	1,0	0,5
	Vegetariano	Esparguete à Carbonara (ovo raspado e cogumelos)	553	132	5	1	3	0,2
	Legumes	Cenoura, pepino e cebola	81	19	0	0	4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato	Calamares com arroz de cenoura	327	78	1,1	0,2	1,3	0,3
	Vegetariano	Legumes no forno com grão e arroz	432	103	6	2	2	1,3
	Legumes	Tomate, beterraba e couve-roxa	77	19	0	0	3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Peru no forno com massa macarronete	873	209	1,5	0,3	1,3	0,4
	Vegetariano	Seitan assado com massa macarronete	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Legumes	Alface, milho e couve-flor	234	56	2,1	0,3	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Canja/Creme de legumes (Veg)	640/ 236	153 / 56	5,0/ 1,0	0,7/ 0,2	1,2 / 1,7	0,3/ 0,1
	Prato	Tintureira no forno com arroz	647	155	7	1	4	0
	Vegetariano	Arroz xau xau (ovo mexido, ervilhas, cenoura e milho)	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Legumes	Cenoura, ervilhas e feijão verde	371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Tirinhas de porco no tacho com cogumelos e massa laços	554	132	5,3	1,0	1,1	0,1
	Vegetariano	Soja estufada no tacho com massa laços	280	67	1	0,2	1,8	0,2
	Legumes	Pepino, beterraba e cebola	25	6	0,1	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



28 de Outubro a 1 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	799	191	7	1	1	0
	Vegetariano	799	191	7	1,3	1,3	0,4
	Legumes	71	17	0	0	2	0,0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	899	215	8	3	2	0
	Vegetariano	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Legumes	71	17	0	0	2	0,0
	Sobremesa	238 /590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 /14	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	497	119	2	0	2	0,1
	Legumes	371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	833	199	4,8	1,1	1,2	0,2
	Vegetariano	345	82	1	0	7	0,1
	Legumes	192	46	0,4	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Legumes						
	Sobremesa						

FERIADO

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar; | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste, | Allergens: Please get more information with our staff, Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.