

EMENTA SEMANAL



4 a 8 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato	879	210	4,6	1,7	1,0	0,2
	Vegetariano	716	171	10	1,5	2,0	0,2
	Legumes	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	901	215	7	1,5	1,2	0,5
	Vegetariano	578	138	3,7	1,2	1,8	0,1
	Legumes	130	31	0,3	0,1	3,0	0,3
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	697	167	3,5	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Legumes	206	49	0,5	0,1	1,6	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato	816	195	3,1	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Legumes	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	777	186	6,4	1,3	1,0	0,2
	Vegetariano	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Legumes	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	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



11 a 15 de Novembro

Declaração nutricional 100g

11 a 15 de Novembro			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 no forno com arroz	766	183	5,5	0,5	0,8	0,1
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com cogumelos e arroz branco	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	Legumes	Cenoura, cebola e beterraba	66	16	0,1	0,0	2,4	0,1
	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	Ranchinho de aves (com grão e macarronete)	727	174	4	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Legumes assados com grão e macarronete salteado em orégãos	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	Legumes	Tomate, milho e cebola	49	12	0,3	0,3	0,8	0,0
	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	Tirinhas de pota guisadas com batata	808	193	11,4	2,1	1,0	0,2
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas	408	98	2,6	0,5	1,5	0,2
	Legumes	Pepino, couve-roxa e couve	35	8	0,1	1,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Almôndegas com molho de tomate e esparguete	667	159	2,9	0,6	1,3	0,5
	Vegetariano	Almôndegas de soja com molho de tomate e massa esparguete	575	137	4	0,6	3,1	0,1
	Legumes	Ervilha, couve-flor e milho	371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	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	Cavala estufada com legumes (ervilhas e cenoura) e arroz	770	184	4,2	1,2	1,3	0,1
	Vegetariano	Salada de ovo, cenoura e couve com arroz	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Legumes	Tomate e beterraba	80	19	0,2	0,0	3,8	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



18 a 22 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Repolho						
	Prato	835	200	9,5	3,7	1,0	0,5
	Esparguete à Bolonhesa						
	Vegetariano	543	130	1	0,1	2,7	0,2
Terça-Feira	Legumes	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Alface, milho e cebola						
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
Quarta-feira	Sopa	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Feijão branco						
	Prato	625	149	2	0,3	0,4	0,3
	Pescada lascada no forno com cebolada e arroz						
	Vegetariano	433	104	3,0	0,4	2,0	0,1
Quinta-feira	Legumes	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Couve-flor, feijão verde e ervilhas						
	Sobremesa	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
	Fruta da época ou Pudim						
Sexta-feira	Sopa	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Brócolos						
	Prato	651	155	3,3	0,6	1,3	0,1
	Feijoada de carne de porco (com feijão, couve e arroz)						
	Vegetariano	345	83	1,7	0,2	2,1	0,1
Sábado	Legumes	25	6	0,1	0,8	0,0	0,0
	Pepino, beterraba e cebola						
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
Domingo	Sopa	40 / 2353	55,0 / 1,0	0,7 / 0,2	1,2 / 1,3	0,1 / 0,1	
	Canja/Creme de legumes (Veg)						
	Prato	661	158	2,2	0,2	1,4	0,2
	Massada de salmão com delícias do mar						
	Vegetariano	656	157	2	0,2	2,1	0,3
Segunda-feira	Legumes	371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	Ervilha, couve-flor e milho						
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
Terça-feira	Sopa	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Espinafres						
	Prato	503	120	2,2	0,4	1,8	0,2
	Perna de frango estufada com arroz branco						
	Vegetariano	278	66	1	0,1	1,3	0,1
Quarta-feira	Legumes	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Tomate, brócolos e cenoura						
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						

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



25 a 29 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Courgette	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato						
	Calamares com arroz de tomate	797	191	6,6	1,3	1,0	0,4
	Vegetariano						
	Estufado de soja com arroz de tomate	706	169	1	0,1	1,3	0,1
	Legumes						
	Alface, cebola e beterraba	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa						
	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa						
	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato						
	Carne de porco guisada com massa esparguete	753	180	4	0,8	1,8	0,3
	Vegetariano						
	Seitan á Primavera (cenoura e ervilha) com massa esparguete	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Legumes						
	Cenoura, feijão verde e couve	92	22	0,2	0,1	3,4	0,3
	Sobremesa						
	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa						
	Ervilha	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato						
	Red fish no forno com arroz de cenoura	558	133	3,2	0,5	1,2	0,5
	Vegetariano						
	Nacos de soja com arroz de cenoura	345	83	1,7	0,2	2,1	0,1
	Legumes						
	Milho, couve-roxa e tomate	226	54	1,7	1,5	2,2	0,2
	Sobremesa						
	Fruta da época ou Leite-creme	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
Quinta-feira	Sopa						
	Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato						
	Macarronada de frango com legumes	647	155	2,2	0,3	1,9	0,1
	Vegetariano						
	Tofu no forno com massa macarronete	453	108	3	0,5	1,6	0,1
	Legumes						
	Couve flor e tomate	234	56	2,1	0,3	2,0	0,1
	Sobremesa						
	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa						
	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato						
	Ovos mexidos com atum e arroz	901	215	6,7	1,5	1,2	0,5
	Vegetariano						
	Ovos mexidos com cogumelos e arroz	578	138	4	1,2	1,8	0,1
	Legumes						
	Cenoura, ervilha e beterraba	192	46	0,4	0,1	2,0	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.