

EMENTA SEMANAL

2 a 6 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Cenoura	199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato	Rolo de carne com molho de tomate e esparguete	763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Vegetariano	Soja com molho de tomate e esparguete	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cebola	25	6	0,1	0,8	0,0	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	Douradinhos no forno com arroz	766	183	6	0,5	0,8	0,1
	Vegetariano	Arroz de cogumelos e seitan	444	106	0,9	0,1	2,2	0,1
	Legumes	Cenoura, ervilha e feijão-verde	371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Frango estufado com massa lacinhos	673	161	2,8	0,5	0,8	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentinhas com masssa lacinhos	553	132	5,0	1,0	3,0	0,2
	Legumes	Beterraba, pepino e milho	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	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	Salada russa de batata com atum	464	111	2,7	0,4	1,1	0,2
	Vegetariano	Salada russa de batata com ovo	305	73	2	0,5	1,3	0,1
	Legumes	Tomate, couve e couve-roxa	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Couve e nabo	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Ranchinho (carne de porco, vaca, grão, macarronete, hotaliça e cenoura)	965	231	12	2,1	1,4	0,5
	Vegetariano	Rancho vegetariana	595	142	2	0,2	1,8	0,3
	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

9 a 13 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

		9 a 13 de Dezembro			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	Omolete de cogumelos no forno com arroz				685	164	3,9	1,1	2,0	0,2
	Vegetariano	Omolete de cogumelos no forno com arroz				690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Legumes	Feijão verde, tomate e couve-roxa				93	22	0,2	0,1	3,4	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	Esparguete à Bolonhesa				899	215	8	2,5	1,8	0,1
	Vegetariano	Soja à Bolonhesa				497	119	1,9	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Pepino, cenoura e cebola				80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	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	Pateis de bacalhau com arroz de ervilha				669	160	5	1,1	0,9	0,4
	Vegetariano	Soja estufada com arroz				497	119	2	0,2	2,1	0,2
	Legumes	Cenoura, ervilha e beterraba				192	46	0,4	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim				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	Massa à lavrador (carne de porco, feijão catarino, macarronete, hortaliça e cenoura)				897	214	9	1,6	2,1	0,4
	Vegetariano	Macarronada de feijão catarino				625	149	4	1,6	2,5	0,6
	Legumes	Couve, couve-roxa e milho				95	23	0,0	0,0	3,3	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	Medalhões de pescada com arroz de tomate				650	155	4	0,4	0,6	0,3
	Vegetariano	Medalhões de seitan com molho de cenoura e arroz				497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Brócolos, cenoura e ervilha				146	35	0,4	0,1	2,2	0,3
	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

16 a 20 de Dezembro

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	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	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
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, batata palha e ovo)	647	155	7	1,0	3,6	0,2
	Vegetariano	Brás de legumes (cenoura, ervilha, couve coração)	517	124	1,8	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 ou leite creme	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							
Quinta-feira	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							
Sexta-feira	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							

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.