

EMENTA SEMANAL



6 a 10 de janeiro

Declaração nutricional 100g

6 a 10 de janeiro			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 com arroz de ervilha	806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Vegetariano	Strogonoff de tofu com arroz	571	137	1	0	1	0,1
	Legumes	Couve-roxa, pepino e milho	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	Rancho de frango (com macarronete e grão)	833	199	7	2	2	0
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano	543	130	1	0,1	2,7	0,2
	Legumes	Couve, cenoura e ervilhas	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	Medalhões de pescada com molho de cenoura e arroz	567	135	6,2	0,7	1,2	0,3
	Vegetariano	Feijão estufado com arroz	500	119	3	0,4	1,2	0,1
	Legumes	Pepino, beterraba e cebola	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite-creme	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	Empadão de carne de vaca guarnecido com legumes	763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Vegetariano	Tofu de tomatada com puré de batata	632	151	5	2	2	0,9
	Legumes	Tomate, cenoura e milho	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	Lacinhos salteados com salmão a lasca , milho, ervilha e ovo	793	190	3,8	0,5	1,1	0,3
	Vegetariano	Soja estufada com arroz	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Legumes	Couve-flor, feijão verde e ervilha	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



13 a 17 de Janeiro

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
	Prato	835	200	9,5	3,7	1,0	0,5
	Vegetariano	553	132	5	1	3	0,2
	Legumes	81	19	0	0	4	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato	327	78	1,1	0,2	1,3	0,3
	Vegetariano	432	103	6	2	2	1,3
	Legumes	77	19	0	0	3	0,0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	873	209	1,5	0,3	1,3	0,4
	Vegetariano	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Legumes	234	56	2,1	0,3	2,0	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	40/ 2353/	55,0/	1,0/	0,7/	0,2/	1,1/
	Prato	647	155	7	1	4	0
	Vegetariano	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Legumes	371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	Sobremesa	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	554	132	5,3	1,0	1,1	0,1
	Vegetariano	280	67	1	0,2	1,8	0,2
	Legumes	25	6	0,1	0,8	0,0	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



20 a 24 de Janeiro

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	Cavala à Bolonhesa (com esparguete)	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Soja à Bolonhesa (com esparguete)	497	119	2	0	2	0,1
	Legumes	Pepino, beterraba e milho	82	20	0	0	2	0,2
	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	Chilli de carnes mista (porco e vaca) com forma de arroz	742	177	5	1	2	0
	Vegetariano	Macarronada de legumes com grão	543	130	1	0,1	2,7	0,2
	Legumes	Cenoura, alface e cebola	70	17	0	0	3	0,1
	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	Pescada à brás	522	125	1,9	0,2	0,9	0,3
	Vegetariano	Alho francês à brás	351	84	2	0,3	1,1	0,1
	Legumes	Feijão verde, couve-roxa e tomate	92	22	0,2	0,1	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massa à lavrador	761	182	6,4	2,1	1,2	0,5
	Vegetariano	Macarromada de feijão vermelho com legumes	345	83	2	0	2	0,1
	Legumes	Pepino e beterraba	78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
	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 delicias do mar e arroz alegre (ervilha e cenoura)	797	191	6,6	1,3	1,0	0,4
	Vegetariano	Ovo mexido com cogumelos e arroz alegre	533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Legumes	Brócolo, couve e beterraba	99	24	0,5	0,1	2,6	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



27 a 31 de janeiro

Declaração nutricional 100g

27 a 31 de janeiro			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	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	Panadinhos de pescada no forno com arroz de cenoura	799	191	7	1	1	0
	Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura	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	Feijoada à Portuguesa (carne de porco, feijão, couve)	312	74	1,2	0,3	1,6	0,2
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão, couve, cenoura e arroz)	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	Salada de batata com atum, ervilha, cenoura e ovo raspado	816	195	3,1	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	Cogumelos estufados com lacinhos	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	Arroz de aves tostado no forno	639	153	4,9	1,2	1,3	0,2
	Vegetariano	Seitan salteado com grão e arroz	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.