

# EMENTA SEMANAL



4 a 8 de Março

Declaração nutricional 100g

| VE<br>kj | VE<br>Kcal | Lip<br>g | AG. Sat<br>g | Açúc<br>g | Sal<br>g |
|----------|------------|----------|--------------|-----------|----------|
|----------|------------|----------|--------------|-----------|----------|

Segunda-feira

Sopa  
Prato  
Vegetariano  
Legumes  
Sobremesa

Terça-Feira

Sopa  
Prato  
Vegetariano  
Legumes  
Sobremesa

Quarta-feira

Sopa  
Prato  
Vegetariano  
Legumes  
Sobremesa

Quinta-feira

|             |                                                       |     |     |     |     |     |     |
|-------------|-------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sopa        | Creme de legumes                                      | 210 | 50  | 1   | 0,2 | 1,7 | 0,1 |
| Prato       | Rolo de carne com molho de oregãos e arroz de cenoura | 647 | 155 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,1 |
| Vegetariano | Seitan á Primavera (cenoura e ervilha) com arroz      | 453 | 108 | 3   | 0,5 | 1,6 | 0,1 |
| Legumes     | Cenoura, feijão verde e couve de bruxelas             | 234 | 56  | 2,1 | 0,3 | 2,0 | 0,1 |
| Sobremesa   | Fruta da época                                        | 238 | 57  | 0   | 0   | 13  | 0,0 |

Sexta-feira

|             |                                            |     |     |     |     |     |     |
|-------------|--------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sopa        | Ervilha                                    | 226 | 54  | 1   | 0,2 | 2,1 | 0,1 |
| Prato       | Salada de feijão frade com cavala e batata | 901 | 215 | 6,7 | 1,5 | 1,2 | 0,5 |
| Vegetariano | Salada de feijão frade com molho verde     | 578 | 138 | 4   | 1,2 | 1,8 | 0,1 |
| Legumes     | Milho, couve-roxa e tomate                 | 192 | 46  | 0,4 | 0,1 | 2,0 | 0,2 |
| Sobremesa   | Fruta da época ou Pudim                    | 238 | 57  | 0   | 0   | 13  | 0,0 |

## Carnaval

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 Março**
**Declaração nutricional 100g**

|               |             |                                                         | VE<br>kj | VE<br>Kcal | Lip<br>g | AG. Sat<br>g | Açúç<br>g | Sal<br>g |
|---------------|-------------|---------------------------------------------------------|----------|------------|----------|--------------|-----------|----------|
| Segunda-feira | Sopa        | Cenoura                                                 | 199      | 47         | 3        | 0,5          | 3,0       | 0,4      |
|               | Prato       | Almôndegas de tomatada com esparguete                   | 763      | 182        | 4,6      | 1,3          | 0,8       | 0,2      |
|               | Vegetariano | Hamburguer vegetariana 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       | Filetes de pescada no forno com arroz de feijão         | 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 assado com batata                                | 673      | 161        | 2,8      | 0,5          | 0,8       | 0,3      |
|               | Vegetariano | Jardineira de seitan                                    | 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        | Couve com nabo                                          | 515      | 123        | 2        | 0,4          | 2,1       | 0,1      |
|               | Prato       | Bolonhesa de atum                                       | 464      | 111        | 2,7      | 0,4          | 1,1       | 0,2      |
|               | Vegetariano | Bolonhesa de soja                                       | 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        | Feijão catarino                                         | 218      | 52         | 1        | 0,2          | 2,1       | 0,1      |
|               | Prato       | Ovos mexidos com fiambre de peru e arroz                | 965      | 231        | 12       | 2,1          | 1,4       | 0,5      |
|               | Vegetariano | Arroz de cogumelos                                      | 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

18 a 22 de Março

Declaração nutricional 100g

|               |             | 18 a 22 de Março                                                               |  |  | VE<br>kj | VE<br>Kcal   | Lip g       | AG. Sat<br>g | Açúc<br>g | Sal<br>g  |          |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------|--------------|-------------|--------------|-----------|-----------|----------|
| Segunda-feira | Sopa        | Juliana de legumes                                                             |  |  |          | 218          | 52          | 1            | 0,2       | 2,1       | 0,1      |
|               | Prato       | Lacinhos salteados com salmão, milho ervilha e cenoura                         |  |  |          | 685          | 164         | 3,9          | 1,1       | 2,0       | 0,2      |
|               | Vegetariano | Lacinhos salteados com lentilhas, milho e cenoura                              |  |  |          | 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       | Arroz de aves (frango e peru desfiado) gratinado no forno                      |  |  |          | 899          | 215         | 8            | 2,5       | 1,8       | 0,1      |
|               | Vegetariano | Paella vegetariana                                                             |  |  |          | 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       | Medalhões de pescada com batata assada                                         |  |  |          | 669          | 160         | 5            | 1,1       | 0,9       | 0,4      |
|               | Vegetariano | Medalhões de seitan com batata assada                                          |  |  |          | 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 iogurte                                                      |  |  |          | 238 /<br>590 | 57 /<br>141 | 0 / 5        | 0 / 2     | 13<br>/14 | 0 /<br>0 |
| Quinta-feira  | Sopa        | Macedónia                                                                      |  |  |          | 114          | 27          | 1            | 0,1       | 1,0       | 0,1      |
|               | Prato       | Chilli de carne de vaca (feijão vermelho, carne de vaca)                       |  |  |          | 897          | 214         | 9            | 1,6       | 2,1       | 0,4      |
|               | Vegetariano | Chilli vegetariano                                                             |  |  |          | 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       | Bacalhau à gomes de Sá (migas de bacalhau, batata aos cubos e ovo aos quartos) |  |  |          | 650          | 155         | 4            | 0,4       | 0,6       | 0,3      |
|               | Vegetariano | Seitna à Gomes de Sá                                                           |  |  |          | 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

25 a 29 de Março

Declaração nutricional 100g

|               |             | 25 a 29 de Março                                                            |            | Nutrientes nutricionais 200g |              |           |          |            |          |
|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------|--------------|-----------|----------|------------|----------|
|               |             | VE<br>kj                                                                    | VE<br>Kcal | Líp g                        | AG. Sat<br>g | Açúç<br>g | Sal<br>g |            |          |
| Segunda-feira | Sopa        | Repolho                                                                     |            | 218                          | 52           | 1         | 0,2      | 2,1        | 0,1      |
|               | Prato       | Talharim de carnes mista (porco e vaca) gratinado com queijo no forno       |            | 667                          | 159          | 2,9       | 0,6      | 1,3        | 0,5      |
|               | Vegetariano | Soja estufada com massa talharim                                            |            | 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       | Calamares no forno com arroz de ervilha                                     |            | 647                          | 155          | 7         | 1,0      | 3,6        | 0,2      |
|               | Vegetariano | Seitan gratinado com arroz de ervilha                                       |            | 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        | Brócolos                                                                    |            | 189                          | 45           | 1         | 0,2      | 2,0        | 0,1      |
|               | Prato       | Massa à lavrador (carne de porco, feijão catarino, macarronete e hortaliça) |            | 797                          | 191          | 6,6       | 1,3      | 1,0        | 0,4      |
|               | Vegetariano | Feijão catarino estufado com macarronete                                    |            | 706                          | 169          | 1         | 0,1      | 1,3        | 0,1      |
|               | Legumes     | Couve roxa, cenoura e curgete                                               |            | 71                           | 17           | 0,2       | 0,0      | 2,5        | 0,0      |
|               | Sobremesa   | Fruta da época                                                              |            | 238                          | 57           | 0         | 0        | 13         | 0,0      |
| Quinta-feira  | Sopa        | Canja/Creme de legumes (Veg)                                                |            | 236                          | 56           | 1         | 0,2      | 1,7        | 0,1      |
|               | Prato       | Arroz de pescada com delicias do mar                                        |            | 753                          | 180          | 4         | 0,8      | 1,8        | 0,3      |
|               | Vegetariano | Strogonoff de seitan com arroz                                              |            | 517                          | 124          | 1,8       | 0,3      | 1,1        | 0,1      |
|               | Legumes     | Alface, beterraba e pepino                                                  |            | 92                           | 22           | 0,2       | 0,1      | 3,4        | 0,3      |
|               | Sobremesa   | Fruta da época                                                              |            | 238                          | 57           | 0         | 0        | 13         | 0,0      |
| Sexta-feira   | Sopa        | Espinafres                                                                  |            | 289                          | 69           | 1         | 0,2      | 1,7        | 0,1      |
|               | Prato       | Frango estufado com puré de batata                                          |            | 558                          | 133          | 3,2       | 0,5      | 1,2        | 0,5      |
|               | Vegetariano | Legumes assados com cogumelos e puré de batata                              |            | 345                          | 83           | 1,7       | 0,2      | 2,1        | 0,1      |
|               | Legumes     | cenoura baby, couve bruxelas e milho                                        |            | 226                          | 54           | 1,7       | 1,5      | 2,2        | 0,2      |
|               | Sobremesa   | Fruta da época                                                              |            | 238 /<br>590                 | 57 /<br>141  | 0 / 5     | 0 / 2    | 13 /<br>14 | 0 /<br>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.