

EMENTA SEMANAL



31 de março a 4 de abril

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
	Hamburguer com molho de cogumelos e esparguete						
	Vegetariano	543	130	1	0,1	2,7	0,2
Terça-Feira	Legumes	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Alface, beterraba e cebola						
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
	Sopa	289	69	1	0,2	1,7	0,1
Quarta-feira	Feijão branco						
	Prato	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Arroz de peixe (pescada e delicias do mar)						
	Vegetariano	497	119	2	0	2	0,1
	Ovos mexidos com arroz						
Quinta-feira	Legumes	71	17	0	0	2	0,0
	Feijão verde, cenoura e milho						
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
	Sopa	189	45	1	0,2	2,0	0,1
Sexta-feira	Brócolos						
	Prato	503	120	2,2	0,4	1,8	0,2
	Frango no forno e massa salteada com salsa						
	Vegetariano	278	66	1	0,1	1,3	0,1
	Soja estufada com batata doce assada						
Sábado	Legumes	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Pepino, tomate e beterraba						
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
	Sopa	501	120	1	0,2	1,7	0,1
Domingo	Canja/Creme de legumes (Veg)						
	Prato	766	183	6	0,5	0,8	0,1
	Salada de feijão frade com atum e batata						
	Vegetariano	444	106	0,9	0,1	2,2	0,1
	Arroz de lentilhas com cogumelos						
Segunda-feira	Legumes	371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	Brócolo, cenoura e ervilha						
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
	Sopa	114	27	1	0,1	1,0	0,1
Terça-feira	Espinafres						
	Prato	763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Lombo de porco assado com molho de cenoura e arroz						
	Vegetariano	632	151	5	2	2	0,9
	Seitan no forno com massa laços						
Quarta-feira	Legumes	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Alface, couve roxa e pepino						
	Sobremesa	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
	Fruta da época/ Bolo fofo iogurte						

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 Abril

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							
Terça-Feira	Sopa	Curgete	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Atum a Bolonhesa	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Soja a bolonhesa (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
Quarta-feira	Sopa	Abobora	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Feijoada à portuguesa (carne de porco, feijão, hortaliça)	742	177	5	1	2	0
	Vegetariano	Feijoada de legumes	543	130	1	0,1	2,7	0,2
	Legumes	Couve coração, cenoura e pimento	70	17	0	0	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura	766	183	5,5	0,5	0,8	0,1
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com tofu em cubos e massa	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	Legumes	Alface, couve coração e beterraba	66	16	0,1	0,0	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
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.

Internal

EMENTA SEMANAL

28 de Abril a 2 de Maio

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	766	183	5,5	0,5	0,8	0,1
	Vegetariano	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	Legumes	66	16	0,1	0,0	2,4	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	727	174	4	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	Legumes	49	12	0,3	0,3	0,8	0,0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	485	116	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	808	193	11,4	2,1	1,0	0,2
	Vegetariano	408	98	2,6	0,5	1,5	0,2
	Legumes	35	8	0,1	1,0	0,0	0,0
	Sobremesa	238/ 360	56,8 82/ 86	0/2	0	13/0	15/ 0
Quinta-feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Legumes						
	Sobremesa						
Sexta-feira	Sopa	199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato	667	159	2,9	0,6	1,3	0,5
	Vegetariano	497	119	2	0	2	0,1
	Legumes	77	19	0	0	3	0,0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0