

EMENTA SEMANAL



5 a 9 de maio

Declaração nutricional 100g

5 a 9 de maio			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	Argolas de pota com arroz de ervilha	766	183	5,5	0,5	0,8	0,1
	Vegetariano	Strogonoff de tofu com arroz	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	Legumes	Alface, couve roxa e milho	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	Rancho (carne de porco, frango, com grão, macarronte e hortaliça)	727	174	4	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	Legumes	Couve, cenoura e tomate	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	Filete de pescada com arroz malandrinho de tomate	808	193	11,4	2,1	1,0	0,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	408	98	2,6	0,5	1,5	0,2
	Legumes	Pepino, beterraba e cebola	35	8	0,1	1,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pá de porco à fatia com esparguete	647	155	2,2	0,3	1,9	0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	453	108	3	0,5	1,6	0,1
	Legumes	Tomate, cenoura e milho	234	56	2,1	0,3	2,0	0,1
	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	Saladinha de atum com feijão frade e batata	793	190	3,8	0,5	1,1	0,3
	Vegetariano	Saladinha de atum com salsa e cebola	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



12 a 16 de maio

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Repolho						
	Prato	763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Rolo de carne com molho de oregãos e esparguete						
	Vegetariano	632	151	5	2	2	0,9
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	640/ 236	153 / 56	5,0/ 1,0	0,7/ 0,2	1,2/ 1,7	0,3/ 0,1
Quarta-feira	Prato	485	116	2	0,3	2,1	0,1
	Arroz de peixe (red fish,miolo de camarão e delicias do mar)						
	Vegetariano	567	135	6,2	0,7	1,2	0,3
	Tirinhas de seitan com arroz de cenoura						
	Legumes	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
Quinta-feira	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
	Sopa	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Brócolos						
	Prato	673	161	2,8	0,5	0,8	0,3
Sexta-feira	Vegetariano	553	132	5,0	1,0	3,0	0,2
	Soja estufada com batata doce assada						
	Legumes	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Brócolo, cenoura e feijão verde						
	Sobremesa	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sábado	Sopa	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Feijão branco						
	Prato	661	158	2,2	0,2	1,4	0,2
	Massada de salmão à lasca, milho ervilha e ovo						
	Vegetariano	656	157	2	0,2	2,1	0,3
Domingo	Legumes	371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	Alface, pepino e milho						
	Sobremesa	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
	Fruta da época ou logurte						
	Sopa	226	54	1	0,2	1,7	0,1
Segunda-feira	Prato	651	155	3,3	0,6	1,3	0,1
	Feijoada à portuguesa (feijão branco)						
	Vegetariano	345	83	1,7	0,2	2,1	0,1
	Feijoada de cogumelos						
	Legumes	25	6	0,1	0,8	0,0	0,0
Terça-feira	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



19 a 23 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	1,8	0,1
	Prato	770	184	4,2	1,2	1,3	0,1
	Vegetariano	533	127	1	0,3	1,5	0,0
Terça-Feira	Legumes	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Sopa	226	54	1	0,2	1,7	0,1
Quarta-feira	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	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	522	125	1,9	0,2	0,9	0,3
	Vegetariano	351	84	2	0,3	1,1	0,1
	Legumes	92	22	0,2	0,1	3,4	0,3
Sexta-feira	Sobremesa	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
	Sopa	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	761	182	6,4	2,1	1,2	0,5
	Vegetariano	345	83	2	0	2	0,1
	Legumes	78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	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
	Sopa	515	123	2	0,4	2,1	0,1

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



26 a 30 de maio

Declaração nutricional 100g

		26 a 30 de maio						VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Nabo com coração						199	47	3	0,5	3,0	0,4
	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 molho de tomate e massa talharim						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	Creme de brócolos						501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Tranches de pescada no forno com pão ralado e arroz de cenoura						799	191	7	1	1	0
	Vegetariano	Tranches de tofu no forno 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 iogurte						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	Frango no alourado com esparguete						312	74	1,2	0,3	1,6	0,2
	Vegetariano	Tirinhas de tofu assadas com cogumelos e esparguete						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	Creme de legumes						515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato	Feijoada de moluscos (lula, pota e delicias do mar)						816	195	3,1	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	Paella vegetariana						394	94	2	0	3	0,1
	Legumes	Pepino, tomate 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	Feijão catarino						515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato	Hamburguer no pão com batata frita à rodela						843	201	6	2	0	0
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano no pão com batata frita à rodela						716	171	10	1	2	0
	Legumes	Alface, cebola e cenoura						78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou mousse de chocolate						238 /1164	57/ 196	0 / 13,1	0 / 5,7	13 / 30	0,22 8

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