

EMENTA SEMANAL



02 a 06 de junho

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
	Juliana de legumes						
	Prato	806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Douradinhos de pescada no forno com arroz						
	Vegetariano	571	137	1	0	1	0,1
Terça-Feira	Nacos de soja estufados com arroz						
	Legumes	371	89	6	1	2	0,3
	Ervilhas, feijão verde e cenoura						
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
Quarta-feira	Sopa	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Couve-flor						
	Prato	833	199	7	2	2	0
	Massa à Lavrador						
	Vegetariano	543	130	1	0,1	2,7	0,2
Quinta-feira	Massada de legumes à Lavrador						
	Legumes	93	22	0	0	3	0,2
	Coração, cenoura e pimento						
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
Sexta-feira	Sopa	485	116	2	0,3	2,1	0,1
	Grão						
	Prato	567	135	6,2	0,7	1,2	0,3
	Filete de pescada no forno com arroz de tomate						
	Vegetariano	500	119	3	0,4	1,2	0,1
Sábado	Tofu assado no forno com arroz						
	Legumes	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Alface, tomate e couve roxa						
	Sobremesa	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
	Fruta da época ou iogurte						
Domingo	Sopa	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Macedónia						
	Prato	763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Carne de porco a primavera com esparguete						
	Vegetariano	632	151	5	2	2	0,9
Segunda-feira	Gratinado de legumes com feijão e esparguete						
	Legumes	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Couve bruxelas, cenoura e milho						
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
	Fruta da época						
Terça-feira	Sopa	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Alho francês						
	Prato	793	190	3,8	0,5	1,1	0,3
	Salada de atum, feijão frade e salsa com batata						
	Vegetariano	533	127	1	0,3	1,5	0,0
Quarta-feira	Salada de ovo, feijão frade e salsa com batata						
	Legumes	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Couve roxa, pepino e alface						
	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



9 a 13 de junho

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	Esparguete à Carbonara (fiambre, cogumelos e ovo raspado)	835	200	9,5	3,7	1,0	0,5
	Vegetariano	Esparguete à Carbonara (ovo raspado e cogumelos)	553	132	5	1	3	0,2
	Legumes	Cenoura, pepino e cebola	81	19	0	0	4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							
Quarta-feira	Sopa	Canja/Creme de legumes (Veg)	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pescada à Brás (pescada, ovo e batata palha)	873	209	1,5	0,3	1,3	0,4
	Vegetariano	Legumes à Brás (couve, cenoura, ovo e batata palha)	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Legumes	Alface, cenoura e milho	234	56	2,1	0,3	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Espinafres	40/ 2353/	55,0/	1,0 0,7/	0,21,2 /	1,3/	0,1
	Prato	Chilli de carne de com arroz	647	155	7	1	4	0
	Vegetariano	Seitan estufado no tacho com macarronete	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Legumes	Pepino, couve roxa e alface	371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Massa de salmão (massa lacinhos, salmão a lasca, ervilhas e cenoura)	554	132	5,3	1,0	1,1	0,1
	Vegetariano	Seitan estufado no tacho com massa lacinhos	280	67	1	0,2	1,8	0,2
	Legumes	Tomate, cenoura e cebola	25	6	0,1	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	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 junho

Declaração nutricional 100g

16 a 20 de junho			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	Empadão de arroz de atum	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, ervilhas e arroz	497	119	2	0	2	0,1
	Legumes	Ervilhas, feijão verde e cenoura	71	17	0	0	2	0,0
	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	Ranchinho (carne de porco e frango com grão, macarronte)	899	215	8	3	2	0
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Couve branca, cenoura e cebola	71	17	0	0	2	0,0
	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	Arroz de tentaculos de pota (com delicias)	522	125	1,9	0,2	0,9	0,3
	Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura	351	84	2	0,3	1,1	0,1
	Legumes	Cenoura, ervilhas e feijão verde	371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época ou iogurte	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							
Sexta-feira	Sopa	Couve coração	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Carne de porco assada com esparguete	833	199	4,8	1,1	1,2	0,2
	Vegetariano	Cogumelos estufados com esparguete	345	82	1	0	7	0,1
	Legumes	Couve-roxa, cebola e pepino	192	46	0,4	0,1	2,0	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.

EMENTA SEMANAL



23 a 27 de junho

Declaração nutricional 100g

		23 a 27 de junho			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa	Cenoura				199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato	Almôndegas com molho de tomate e massa laços				879	210	4,6	1,7	1,0	0,2
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com molho de tomate e massa salteada				716	171	10	1,5	2,0	0,2
	Legumes	Alface, milho e beterraba				372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época				238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Ervilhas				501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz de peixe malandrinho com salsa picada				901	215	7	1,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Arroz de soja com arroz				578	138	3,7	1,2	1,8	0,1
	Legumes	Tomate, pepino e couve-roxa				130	31	0,3	0,1	3,0	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	Feijoada de carnes com forma de arroz				697	167	3,5	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	Feijão estugado com arroz				583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Legumes	Cenoura, Brocolo e couve-flor				206	49	0,5	0,1	1,6	0,1
	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 russa de batata com peixe à lasca e ovo (pescada e red fish)				816	195	3,1	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	Tortilha de legumes				533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Legumes	Ervilha, feijão verde e cenoura				107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época				238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Couve e nabo				218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Arroz de aves				777	186	6,4	1,3	1,0	0,2
	Vegetariano	Soja estufada com feijão e massa				540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Legumes	Alface, pepino e cebola				70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da epoca ou pudim				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 restaunrante can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.