

2 a 6 de Janeiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Terça-feira	Sopa	247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	661	158	3,6	1,1	0,8	0,2
	Vegetariano	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	485	116	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	644	154	1,9	0,2	0,6	0,3
	Vegetariano	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	574	137	2,0	0,3	1,5	0,2
	Vegetariano	444	106	1	0	2	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	667	159	2,9	0,6	1,3	0,5
	Vegetariano	575	137	3,7	0,6	3,1	0,1
	Sobremesa	238/ 389	57/93	0/0	0/0	13/ 22	0/0



Alergênicos, 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
 Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

9 a 13 de Janeiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes (couve coração e cenoura)		218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Ovo mexido com cogumelos, massa laços tricolor, cenoura e couve bruxelas		799	191	7	1	1	0,4
	Vegetariano	Tofu mexido com cogumelos, massa laços tricolor, cenoura e couve bruxelas		760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filete pescada gratinado no forno com arroz de tomate e salada de couve roxa, coração e cebola		657	157	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate e salada de couve roxa, coração e cebola		1120	268	8,7	1,3	3,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco com courgette		189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Frango estufado com jardineira de batata com legumes estufados (feijão-verde, ervilhas e cenoura)		324	77	1	0	1	0,1
	Vegetariano	Jardineira de soja grossa com batata e legumes estufados (feijão-verde, ervilhas e cenoura)		571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora		210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massa de salmão e abrótea com salada milho, alface e tomate		597	143	8,4	1,6	1,1	0,1
	Vegetariano	Massa de feijão catarino com salada milho, alface e tomate		533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Lombo de porco assado com arroz e legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola)		910	217	3,5	0,9	0,2	0,2
	Vegetariano	Seitan assado com arroz e legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola)		540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0



Alergenios, 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
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

16 a 20 de Janeiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes (Cenoura, couve coração, alho francês)		236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Barrinhas de pescada panadas no forno, com arroz e salada de alface, tomate e cenoura		633	151	3,7	0,8	0,4	0,4
	Vegetariano	Arroz de cogumelos, com ervilhas e pimentos e salada de alface, tomate e cenoura		583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor		242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Rancho (carne de porco e frango, grão-de-bico, macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento		695	166	5	1	2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento		595	142	2	0,2	1,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, nabo, feijão verde)		114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Tintureira com molho de cenoura, arroz, brócolos, cenoura e couve-flor		512	122	3	1	1	0,3
	Vegetariano	Estufado vegetariano (couve portuguesa, couve-lombarda, cenoura e feijão vermelho) e arroz		533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com cenoura		545	130	3	0,3	2,0	1,0
	Prato	Perninha de frango assada com batata assada e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura, nabo e feijão-verde)		554	132	8	2	1	0
	Vegetariano	Estufado de batata com soja e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura, nabo e feijão-verde)		571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme brócolos		233	56	4	0,6	2,5	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate, macarronete e salada de alface, pepino e couve roxa		608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate, macarronete e salada de alface, pepino e couve roxa		408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina		238/ 389	57/93	0/0	0/0	13/ 22	0/0



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
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

23 a 27 de Janeiro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de alface	380	91	2	0,3	1,1	0,1
	Prato	Esparguete a bolonhesa guarnecido com carne de vaca, salada de alface, beterraba e tomate	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de soja, salada alface, beterraba e tomate	497	119	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres	399	95	1	0,2	1,8	0,2
	Prato	Abrótea no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate, cenoura e couve roxa	691	165	3	0,4	0,9	0,2
	Vegetariano	Cogumelos estufados com arroz de ervilhas e salada de tomate, cenoura e couve roxa	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Peru assado com macarrão e juliana de legumes salteados (couve bruxelas, brócolos e cenoura)	729	174	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Tofu grelhado com macarrão e juliana de legumes salteados (couve bruxelas, brócolos e cenoura)	453	108	3	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Nabo com ervilhas	252	60	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Bacalhau fresco à brás com salada de alface, tomate e cebola	656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Legumes à brás (alho francês, cenoura, feijão verde e brócolos) com salada de alface, tomate e cebola	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve coração, feijão verde)	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Arroz de carnes (carne de porco, vaca e frango) com legumes (feijão-verde, cenoura e milho)	659	157	4	0,9	1,4	0,1
	Vegetariano	Arroz com feijão vermelho e cogumelos e legumes (feijão-verde, cenoura e milho)	605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0



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
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

30 de Janeiro a 3 de Fevereiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de Espinafres		223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Atum estufado com massa cotovelinhos e legumes (ervilhas, feijão-verde e milho)		976	233	7	0,4	1,7	0,6
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos e legumes (ervilhas, feijão-verde e milho)		394	94	2	0	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão branco		341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato	Rolo de carne à fatia com molho de oregãos, batata corada e salada de couve roxa, cenoura e pepino		763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com molho de oregãos, batata corada e salada de couve roxa, cenoura e pepino		852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de lentilhas com couve coração		501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz de tamboril com delícias do mar e salada de alface, pepino e cebola		624	149	1	0,2	0,7	0,2
	Vegetariano	Feijão-frade com salsa e cebola, arroz e salada de alface, pepino e cebola		533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde com courgette		234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Frango no forno com esparguete salteado, e legumes estufados (feijão-verde, couve-flor e cenoura)		673	161	2,8	0,5	0,8	0,3
	Vegetariano	Esparguete salteado com cogumelos e feijão-branco e legumes estufados (feijão-verde, couve-flor e cenoura)		913	218	5	2,1	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora com nabiça		202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com molho de tomate, arroz e salada de alface, beterraba e courgette		595	142	1,8	0,2	0,7	0,3
	Vegetariano	Legumes no forno com grão-de-bico, arroz e salada de alface, beterraba e courgette		280	67	1,3	0,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0



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
 Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurante can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.