

EMENTA SEMANAL

4 a 8 de novembro

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 pepino		806	193	6	0	1	0,1
	Vegetariano	Arroz com ervilhas e pimentos e salada de alface, tomate e pepino		818	196	4	0	2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor		234	56	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Perninha de frango estufada com massa esparguete e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde)		682	163	3	1	0	0,3
	Vegetariano	Feijão-manteiga estufado com cogumelos e massa esparguete e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde)		739	177	3,0	0,0	3,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Grão-de-bico com couve coração		462	111	3	0,3	2,3	0,1
	Prato	Filete de pescada com pimento às tiras no forno com arroz e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor) e arroz		625	149	2	0	0	0,3
	Vegetariano	Grão-de-bico crocante no forno (grão-de-bico, azeite, pimentão doce e pimenta) com batata assada e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor) e arroz		540	129	2	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (couve branca, nabo, feijão-verde)		206	49	2	0,2	2,1	0,1
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, vaca, chouriço, feijão vermelho, arroz, couve coração, cenoura, pimento)		812	194	5,6	1,6	1,6	0,4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, arroz, couve coração, cenoura, pimento)		878	210	8	1,1	4,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos		226	54	1	0	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate, massa macarronete e salada de alface, pepino e couve roxa		608	145	5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate, massa macarronete e salada de alface, pepino e couve roxa		497	119	2	0,2	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238 / /389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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



11 a 15 de novembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Caldo verde		336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Rojões com arroz e batata frita, cenoura, milho e alface		937	224	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Rojões de soja com arroz e batata frita, cenoura, milho e alface		642	153	2	0	1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Castanhas assadas		238/ 223	57/ 53	0 / 1,0	0 / 0	13 / 11,00	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres		526	126	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Filete de salmão no forno com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e couve roxa		808	193	11	2	1	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		224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Jardineira de peru com com batata, cenoura, ervilha, e feijão verde		324	77	1	0	1	0,1
	Vegetariano	Jardineira de legumes com com batata, cenoura, ervilha, e feijão verde		294	70	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Nabo com ervilhas		232	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e salsa, com arroz branco e salada de rúcula, pepino e cenoura		900	215	10	2	1	0,4
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas (lentilhas, milho, ervilhas e cenoura)		1120	268	9	1,3	3,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, couve coração, feijão-verde)		201	48	2	0	2,4	0,1
	Prato	Frango assado no forno com macarrão e cenoura baby, couve-flôr e brócolos		697	167	3	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	Feijão-vermelho estufado com couve-de-bruxelas e batata assada e arroz, salada de alface, cenoura e pepino		605	145	2	0,4	1,8	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

18 a 22 de novembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de espinafres		208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Empadão de arroz com atum (atum, feijão verde, pimento e cenoura) com queijo no forno		626	150	5,3	0,7	1,1	0,4
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas (lentilhas, milho, ervilhas e cenoura)		1120	268	9	1,3	3,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão branco		396	95	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Vitela estufada com cenoura, couve-bruxelas e ervilhas e esparguete salteado		744	178	6	2	1	0,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e couve-bruxelas e esparguete salteado		400	95	4	0,6	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de lentilhas com couve coração		445	106	2	0,3	2,6	0,1
	Prato	Arroz de Bacalhau com tomate e salada de alface, couve roxa e cenoura		671	160	1	0	1	0,2
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com tomate e salada de alface, couve roxa e cenoura		605	145	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde com courgette		256	61	2	0,4	2,2	0,1
	Prato	Rancho (frango, grão-de-bico, macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento		749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento		601	144	2	0,2	2,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor com nabo		234	56	1	0	2,0	0,1
	Prato	Legumes à Brás (sem ovo) com batata palha, ervilhas, alho francês cenoura e courgette		380	91	3	0	2	0,1
	Vegetariano	Legumes à Brás (sem ovo) com batata palha, ervilhas, alho francês cenoura e courgette		380	91	3	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238 / /389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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 novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alho francês		218	52	1	0	1,8	0,1
	Prato	Hambúguer de aves no forno com cebolada e massa esparguete com salada de alface, pepino e milho							
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com esparguete e salada de alface, pepino e milho		583	139	2	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas		250	60	1	0	1,7	0,1
	Prato	Medalhões de pescada no forno (com pão ralado), arroz de tomate e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)							
	Vegetariano	Seitan panado no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)		819	196	6	1,1	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de nabo e feijão vermelho		324	77	1	0	1,9	0,6
	Prato	Bifanas estufadas com macarronete e salada de tomate, beterraba e couve branca em juliana							
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate, abóbora e massa macarronete e salada de tomate, beterraba e couve branca em juliana		400	95	4	0,6	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0	1,8	0,1
	Prato	Saladinha de atum e feijão-frade e cebola (atum, feijão-frade, salsa) com arroz e salada de alface, couve roxa e tomate							
	Vegetariano	Saladinha vegetariana de feijão-frade e milho (batata aos cubos, feijão-frade, milho, salsa, brócolos) com arroz e salada de alface, couve roxa e tomate		533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Iogurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Sopa de lentilhas com couve coração		501	120	1	0	1,7	0,1
	Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) com arroz							
	Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) com arroz		139	33	0	0,1	2,7	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.