

EMENTA SEMANAL



7 a 11 de outubro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora e feijão vermelho		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Bacalhau à brás (migas de bacalhau, batata palha e ovo) com arroz e salada de alface, beterraba e tomate		656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Legumes à brás (batata frita palha, cenoura raspada, alho francês, courgette e couve branca) com arroz e salada de alface, beterraba e tomate		618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Lombo de porco à fatia com molho de oregãos, arroz de feijão vermelho e legumes salteados (feijão-verde, cenoura, brócolos)		737	176	2,0	0,2	1,3	0,2
	Vegetariano	Grão-de-bico crocante no forno com arroz e legumes salteados (feijão-verde, cenoura, brócolos)		453	108	3	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massa de salmão com salada de couve roxa, cenoura e milho		376	90	2,1	0,3	1,0	0,2
	Vegetariano	Massa de feijão vermelho com salada de couve roxa, cenoura e milho		818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/logurte		238/ 360	57/ 86	0/2	0/0	13/0	0/ 0
Quinta-feira	Sopa	Creme de nabo e courgette		92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Coxas de frango assadas no forno com arroz e legumes salteados (brócolos, feijão-verde e couve branca)		324	77	1	0	1	0,1
	Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico no forno com arroz e legumes salteados (brócolos, feijão-verde e couve branca)		294	70	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Medalhões de pescada no forno com batata assada e arroz e salada de alface, cenoura e pepino		712	170	2,3	0,3	1,6	0,1
	Vegetariano	Arroz de feijão preto, grão-de-bico e pimento e salada de alface, cenoura e pepino		818	196	4	0,4	1,8	0,0
	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

14 a 18 de outubro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes (couve coração e cenoura)		247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Ovos mexidos no forno, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino		799	191	7,0	1,3	1,3	0,4
	Vegetariano	Legumes salteados com cogumelos e feijão-frade, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino		571	137	1	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor e feijão manteiga		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Filetes de pescada panada no forno (com pão ralado) com batata assada e arroz e salada de alface, cenoura e rúcula		685	164	3,9	1,1	2,0	0,2
	Vegetariano	Tranches de tofu panadas com batata assada e arroz e salada de alface, cenoura e rúcula		673	161	4	1	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Fêveras de porco estufadas com cogumelos, massa esparguete e legumes salteados (courgette, feijão verde e cenoura)		671	160	2,2	0,4	1,9	0,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa esparguete e legumes salteados (courgette, feijão verde e cenoura)		394	94	2	0,2	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (couve-flor, couve coração e alho francês)		114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Arroz de tamboril e salada de alface, pepino e milho		671	160	1	0	1	0,2
	Vegetariano	Feijão-frade com salsa e cebola, arroz e salada de alface, pepino e milho		583	139	2	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de espinafres com grão-de-bico		442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Roti de peru no forno com massa laços com salada de pepino, couve roxa e tomate		732	175	4,6	0,8	0,7	0,3
	Vegetariano	Ervilhas com courgette no forno e massa laços com salada de pepino, couve roxa e tomate		684	164	5	0,6	1,7	0,4
	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



21 a 25 de outubro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de couve-flor e feijão vermelho		246	59	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz e salada de alface, pepino e beterraba		806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Vegetariano	Grão-de-bico no forno com arroz e salada de alface, pepino e beterraba		633	151	6	1,7	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Massa de carne com legumes (vitela, macarronete, courgette, cenoura e repolho)		574	137	2,0	0,3	1,5	0,2
	Vegetariano	Massa vegetariana de rebentos de soja, lentilhas e legumes (courgette, cenoura e repolho)		599	143	5	1	1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão catarino com couve branca		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Filete de salmão no forno com arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura		968	231	11,9	2,2	0,6	0,2
	Vegetariano	Estufado vegetariano (couve portuguesa, couve-lombarda e feijão vermelho) e arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura		533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos		226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral e salada de tomate, cenoura e pepino		616	147	3	1	2	0,2
	Vegetariano	Massada de ervilhas com salada de tomate, cenoura e pepino		605	145	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora e alho francês		291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz de atum e legumes (couve bruxelas, brócolos e cenoura)		615	147	2,9	0,4	1,1	0,2
	Vegetariano	Feijão manteiga estufado com cogumelos e arroz e juliana de legumes salteados (couve bruxelas, brócolos e cenoura)		432	103	6	1,7	1,8	1,3
	Sobremesa	Fruta da época/logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	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

28 de outubro a 1 de novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Courgette e cenoura		189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno com esparguete salteado com azeite e alho e legumes cozidos (brócolos, cenoura baby e ervilhas)		698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Vegetariano	Esparguete salteado em azeite com grão-de-bico, brócolos, feijão-verde e legumes cozidos (brócolos, cenoura baby e ervilhas)		444	106	1	0,1	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor		242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com batata assada, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa		469	112	2,5	0,3	1,3	0,2
	Vegetariano	Feijão branco estufado batata assada, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa		663	158	2	0	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Lentilhas com couve coração		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Strogonoff de frango estufado com arroz e legumes salteados (brócolos, couve-flor e cenoura)		744	178	7,1	1,9	1,4	0,2
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas com legumes salteados (brócolos, couve-flor e cenoura)		408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração e cenoura		215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Massa lacinhos com cavala, ovo, milho, ervilhas e cenoura		608	145	5	2	1	0,1
	Vegetariano	Massa lacinhos de milho, ervilhas e cenoura		601	144	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	0							
	Prato	FERIADO							
	Vegetariano	0							
	Sobremesa	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.