

# EMENTA SEMANAL



## 2 Semana de 30 de setembro a 4 de outubro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g						
Segunda-feira	Sopa	Couve com abóbora						247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Panados de frango com massa cotovelinhos						841	201	6,4	1,2	0,9	0,3
	Prato Vegetariano	Estufadinho de soja com massa cotovelinhos						706	169	1,1	0,1	1,3	0,1
	Legumes	Tomate com pepino						25	6	0,1	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta						238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de brócolos						233	56	4	0,6	2,5	0,1
	Prato Principal	Red-fish no forno com arroz de ervilha e cenoura						567	135	6,2	0,7	1,2	0,3
	Prato Vegetariano	Cogumelos com ervilha, cenoura e arroz						457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
	Legumes	Legumes incorporados no prato											
	Sobremesa	Pudim ou fruta						238 /389	57/ 93	0/0	0/0	13/ 22	0/0
Quarta-feira	Sopa	Espinafres						223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Pá de porco assada no forno com puré de batata						923	221	4,6	1,1	0,3	0,2
	Prato Vegetariano	Batata gratinada com salsa e legumes salteados						632	151	5	1,6	2,5	0,9
	Legumes	Cenoura raspada e tomate						80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta						238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura						250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Pescada no forno com molho de tomate e arroz branco						454	108	2,5	0,5	1,2	0,1
	Prato Vegetariano	Tofu com molho de tomate e arroz branco						453	108	3	0	2	0,1
	Legumes	Alface com beterraba						66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta						238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Cenoura com couve ripada						215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato Principal	Hamburger de aves com arroz de cenoura, ervilha e feijão verde						675	161	6,2	1,4	2,2	0,2
	Prato Vegetariano	Hamburger de legumes com arroz de cenoura, ervilha e feijão verde						626	150	6	1,6	1,2	1,0
	Legumes	Incorporados no prato											
	Sobremesa	Fruta						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



## 3 Semana de 7 a 11 de outubro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Curgete com cenoura		141	34	2	0,3	2,5	0,1
	Prato Principal	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura		806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Prato Vegetariano	Salteado de lentilhas com cogumelos e arroz de cenoura		394	94	2	0	3	0,1
	Legumes	Alface, pepino e tomate		70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Couve		226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Rolo de carne com massa macarronete		763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Prato Vegetariano	Seitan de cebolada com massa macarronete		653	156	4,9	1,5	2,5	0,2
	Legumes	Alface, couve roxa e milho		74	18	0,1	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve flor		247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Salada de abrótea com grão de bico e arroz		313	75	2	0,5	1,3	0,1
	Prato Vegetariano	Salada de grão com batata, ovo e feijão verde e arroz		444	106	1	0	2	0,1
	Legumes	Alface, beterraba e tomate		66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco com couve		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato Principal	Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete		701	168	3	0	3	0,8
	Prato Vegetariano	Massa gratinada com couve, cenoura e ervilha		625	149	4	1,6	2,5	0,6
	Legumes	Tomate, milho e cenoura		49	12	0,3	0,3	0,8	0,0
	Sobremesa	Iogurte ou fruta		238 /360	57 /86	0/2	0/0	13/0	0/0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes		236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Pescada com batata assada e arroz		339	81	1,3	0,1	1,0	0,5
	Prato Vegetariano	Empadão de soja com legumes em arroz		267	64	4,8	0,9	3,4	0,3
	Legumes	Brócolo, couve flor e cenoura cozida		93	22	0,3	0,0	3,0	0,5
	Sobremesa	Fruta		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



## 4 Semana de 14 a 18 de outubro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes		236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Hambúrguer misto com molho de cogumelos e arroz branco		718	172	1,0	0,0	3,1	0,1
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com molho de cogumelos e arroz branco		530	127	5	1,1	0,8	0,2
	Legumes	Alface, couve roxa e pepino		77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Saladinha de peixe (fogonero) com ovo ralado, batata, ervilha, cenoura e feijão verde		331	79	0,9	0,1	1,2	0,8
	Prato Vegetariano	Saladinha de ovo, batata, ervilha, cenoura e feijão verde		305	73	2	1	1	0,1
	Legumes	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Gelatina ou fruta		238 /389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Feijão seco com hortaliça		341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato Principal	Frango assado com massa de lacinhos		701	168	3	0	3	0,8
	Prato Vegetariano	Massa de lacinhos com cogumelos, curgete e feijão seco		457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
	Legumes	Tomate, milho e beterraba		66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Feijão verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Calamares com arroz de tomate		633	151	3,7	0,8	0,4	0,4
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com feijão verde e arroz de tomate		583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Legumes	Alface, cenoura e couve roxa		74	18	0,1	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Gelatina ou fruta		238 /389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Creme de couve-flor		246	59	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Peru estufado com macarronete		729	174	4	1	1	0,2
	Prato Vegetariano	Tofu marinado com legumes e macarronete		453	108	3	0	2	0,1
	Legumes	Ervilha, cenoura e milho		281	67	2,6	0,8	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta		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



## 5 Semana de 21 a 25 de outubro

### Declaração nutricional 100g

Segunda-feira

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
<b>Sopa</b>	Abobora e feijão verde	234	56	1	0,2	2,0	0,1
<b>Prato Principal</b>	Massa de atum com ovo (cotovelinhos, atum, cogumelos, ovo ralado, cenoura e milho)	649	155	2	1	2	0,1
<b>Prato Vegetariano</b>	Massa de ovo com legumes (cotovelinhos, cogumelos, ovo ralado, cenoura e milho)	710	170	6	1	1,3	0,5
<b>Legumes</b>	Tomate, couve roxa e cenoura	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

Terça-feira

<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes	114	27	1	0,1	1,0	0,1
<b>Prato Principal</b>	Arroz de aves (frango e peru)	656	157	3,6	0,9	0,4	0,2
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas com legumes	841	201	1	0,7	1,0	0,2
<b>Legumes</b>	Alface, milho e tomate	49	12	0,3	0,3	0,8	0,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

Quarta-feira

<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com couve	403	96	1	0,2	2,3	0,1
<b>Prato Principal</b>	Pescada cozida com batata, cenoura e couve	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de soja com juliana de legumes	251	60	0,8	0,2	2,0	0,1
<b>Legumes</b>	Legumes incorporados no prato						
<b>Sobremesa</b>	Fruta assada	170	41	0	0	9	0,0

Quinta-feira

<b>Sopa</b>	Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
<b>Prato Principal</b>	Pá de porco assada no forno com esparguete	755	181	4,1	1,0	1,3	0,2
<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu no forno com esparguete	453	108	3	0	2	0,1
<b>Legumes</b>	Alface, beterraba e cenoura	66	16	0	0	2	0
<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

Sexta-feira

<b>Sopa</b>	Creme de alho francês com couve flor	228	54	1	0,2	1,9	0,1
<b>Prato Principal</b>	Petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho	663	159	4	0,5	0,6	0,3
<b>Prato Vegetariano</b>	Couve flor panada com arroz de tomate e feijão vermelho	437	104	7	3,3	2,6	0,2
<b>Legumes</b>	Alface e cenoura	70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
<b>Sobremesa</b>	Mousse chocolate	1 164	278	13	6	30	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



## 6 Semana de 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	Creme de cenoura com couve		215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa		899	215	8	3	2	0,1
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas		394	94	2	0	3	0,1
	Legumes	Alface, couve roxa e pepino		77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Feijão frade com hortaliça		378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura		555	133	3	0	1	0,2
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos com espinafres		472	113	5,7	0,8	1,3	0,4
	Legumes	Salada de ervilhas com cenoura e feijão verde		371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes		236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Perna de frango assado com massa, cenoura e feijão verde		582	139	3,4	0,6	1,2	0,2
	Prato Vegetariano	Soja estufada com massinhas		571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	Legumes	Incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Canja com massinhas		640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato Principal	Feijão frade com cavala lascada, ervilha, cenoura e ovo ralado		608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Prato Vegetariano	Feijão frade com ovo cozido, ervilha e cenoura		533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Legumes	Tomate e pepino		80	19	0	0	4	0,0
	Sobremesa	Pudim ou fruta		238 /389	57/ 93	0/0	0/0	13/ 22	0/0
Sexta-feira	Sopa								
	Prato Principal	Feriado							
	Prato Vegetariano								
	Legumes								
	Sobremesa								

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.