

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

6 Semana de 3 a 7 de Março

Segunda-feira

Sopa

Prato Principal

Prato Vegetariano

Legumes

Sobremesa

Terça-Feira

Sopa

Prato Principal

Carnaval

Prato Vegetariano

Legumes

Sobremesa

Quarta-feira

Sopa

Prato Principal

Prato Vegetariano

Legumes

Sobremesa

Quinta-feira

Sopa

Canja com massinhas

640 153 5 0.7 1.2 0.3

Prato Principal

Feijão frade com Atum lascado, 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 57 / 389 93 0 / 0 0 / 0 13 / 22 0 / 0

Sexta-feira

Sopa

Creme de legumes

236 56 1 0.2 1.7 0.1

Prato Principal

Perna de frango assada com arroz de ervilha, cenoura e feijão verde

582 139 3.4 0.6 1.2 0.2

Prato Vegetariano

Soja estufada com arroz de legumes

571 137 0.9 0.1 1.4 0.1

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



7 Semana de 10 a 14 Março

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com cenoura		250	60	2	0.2	1.4	0.1
	Prato Principal	Calamares com arroz de feijão		633	151	4	1	0	0.4
	Prato Vegetariano	Feijão estufado com cogumelos cebola, ervilha com arroz		410	98	1	0	2	0.1
	Legumes	Brócolos, cenoura e feijão verde		107	26	0.5	0.1	2.1	0.4
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes		236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Almôndegas mistas estufadas com esparguete		667	159	3	1	1	0.5
	Prato Vegetariano	Legumes estufados e massa esparguete		497	119	1.7	0.2	2.0	0.2
	Legumes	Alface, milho e tomate		77	19	0.4	0.3	0.7	0.0
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com couve		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Red-fish assado no forno com arroz		558	133	3.2	0.5	1.2	0.5
	Prato Vegetariano	Feijão estufado com cogumelos e arroz		583	139	2	0.3	1.3	0.2
	Legumes	Brócolos, cenoura cozidos		107	26	1	0.1	2.1	0.4
	Sobremesa	Gelatina ou fruta		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com couve		247	59	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Chili de carnes (mista de vaca e porco) com arroz branco		941	225	5.6	1.7	1.8	0.3
	Prato Vegetariano	Chili vegetariano com arroz branco		807	193	7	0.9	3.6	0.2
	Legumes	Cenoura, couve roxa e pepino		99	24	0	0	4	0.2
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve flor		242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato Principal	Fogonero no forno com salada de batata e legumes		325	78	0.5	0.1	1.2	0.9
	Prato Vegetariano	Salada de batata com cenoura, feijão verde e cubos de soja salteada		539	129	2.1	0.3	1.8	0.0
	Legumes	Cenoura e feijão verde		234	56	1.2	0.2	2.0	0.1
	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



8 Semana de 17 a 21 Março

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Creme de alho francês com cenoura e curgete	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal							
		Bolonhesa de atum com cenoura e esparguete	685	164	4	1	2	0.2
	Prato Vegetariano							
	Bolonhesa de soja com cenoura	497	119	2	0	2	0.1	
	Legumes							
	Pepino, milho e tomate	77	19	0.4	0.3	0.7	0.0	
	Sobremesa							
	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	
Terça-Feira	Sopa							
		Feijão frade com couve branca	515	123	2	0.4	2.1	0.1
	Prato Principal							
		Arroz de aves (frango e peru) à antiga	656	157	4	1	0	0.2
	Prato Vegetariano							
	Feijão estufado com cogumelos e arroz	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2	
	Legumes							
	Alface e cenoura	70	17	0.1	0.0	2.9	0.1	
	Sobremesa							
	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	
Quarta-feira	Sopa							
		Nabo com cenoura	279	67	1	0.2	1.9	0.1
	Prato Principal							
		Medalhões de pescada no forno com arroz de cenura	434	104	1.5	0.2	0.8	0.2
	Prato Vegetariano							
	Arroz e legumes e soja	305	73	2	0.5	1.3	0.1	
	Legumes							
	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa							
	Aletria ou fruta	614 / 238	147 / 57	6 / 0	2 / 0	7,0 / 13	0,1 / 0	
Quinta-feira	Sopa							
		Creme de couve-flor com cenoura	234	56	1	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal							
		Pá de porco no forno com macarronete salteado	755	181	4.1	1.0	1.3	0.2
	Prato Vegetariano							
	Macarronete de lentilhas e feijão verde salteado	394	94	2	0.2	2.5	0.1	
	Legumes							
	Tomate e beterraba	78	19	0	0	4	0.2	
	Sobremesa							
	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	
Sexta-feira	Sopa							
		Grão com alho francês	419	100	2	0.3	1.9	0.1
	Prato Principal							
		Douradinhos no forno com arroz	857	205	3.4	0.5	0.9	0.2
	Prato Vegetariano							
	Rissóis de espinafres com arroz	1120	268	8.7	1.3	3.2	0.2	
	Legumes							
	Alface e cenoura	70	17	0.1	0.0	2.9	0.1	
	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



9 Semana de 24 a 28 Março

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Lentilhas e couve		501	120	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Rolo de carne misto (vaca e porco) com arroz de ervilhas		737	176	7	2	2	0.5
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas, cenoura e milho		410	98	1	0	2	0.1
	Legumes	Alface e couve roxa		74	18	0.1	0.0	2.1	0.3
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve flor		246	59	1	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Pataniscas de bacalhau com salada de feijão frade e legumes		753	180	6	1	1	0.2
	Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes com salada de feijão frade e legumes		413	99	3.8	1.0	2.6	0.2
	Legumes	Legumes incorporados no prato: cenoura e ervilhas							
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas e cenoura		215	51	1	0.1	2.1	0.1
	Prato Principal	Frango assado com arroz		704	168	4.2	0.7	0.7	0.3
	Prato Vegetariano	Seitan assado com arroz		540	129	2	0.3	0.6	0.2
	Legumes	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Canja com massinhas e cenoura		640	153	5	0.7	1.2	0.3
	Prato Principal	Bacalhau fresco no forno com puré de batata e couve salteada		306	73	1.0	0.2	1.6	0.1
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com couve e cenoura		408	98	3	0.5	1.5	0.2
	Legumes	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Mousse ou fruta		1164 / 238	278 / 57	13 / 0	6 / 0	30 / 13,0	0,2 / 0,0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde		198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Feijoada à Portuguesa com arroz branco (cubinhos de porco, chouriço, feijão catarino, cenoura e couve)		761	182	6.4	2.1	1.2	0.5
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco		345	83	1.7	0.2	2.1	0.1
	Legumes	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.