

# EMENTA SEMANAL

Declaração nutricional 100g

## 31 de Março a 4 de Abril

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas e manjeriço						225 54 1 0,2 1,6 0,1
	Prato	Tiras de pota panadas no forno com arroz de tomate						797 191 7 1 1 0,4
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de grão-de-bico com arroz de tomate						677 162 4 1 2 0,4
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba						91 22 1,0 0,2 1,6 0,4
Sobremesa	Fruta da época						238 57 0 0 13 0	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês						218 52 1 0,2 1,8 0,1
	Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata)						820 196 4 1 1 0,2
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos)						408 98 2,6 0,5 1,5 0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola						71 17 0,2 0,0 2,5 0,0
Sobremesa	Fruta da época						238 57 0 0 13 0	
Quarta-feira	Sopa	Feijão vermelho com repolho						403 96 1 0,2 2,3 0,1
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa						808 193 11 2 1 0
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz e salsa						433 104 3 0,4 2,0 0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, couve-flor, e cenoura baby						110 26 0,3 0,1 2,8 0,4
Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme						238/ 57/ 676 161 0/6,8 0/2,3 13/ 18,5 0	
Quinta-feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada						215 51 1 0,1 2,1 0,1
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete						660 158 4,6 1,0 1,7 0,2
	Vegetariano	Bolonesa de soja com espinafres						497 119 2 0,2 2,1 0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino						74 18 0,3 0,0 2,0 0,1
Sobremesa	Fruta da época						238 57 0 0 13 0,0	
Sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas com hortelã						250 60 1 0,2 1,7 0,1
	Prato	Bacalhau com natas						489 117 4,0 1,1 1,0 0,1
	Vegetariano	Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho francês, seitan e amêndoa ralada)						412 98 8,0 3,3 2,8 2,2
	Acompanhamento	Legumes salteados (cogumelos, couve lombarda e cenoura ralada)						92 22 1,0 0,2 2,2 0,1
Sobremesa	Bolo fofo de amêndoa						618 148 6 2 3 0,2	

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 Abril

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
Acompanhamento							
Sobremesa							
Terça-Feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Acompanhamento						
	Sobremesa						
Quarta-feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Acompanhamento						
	Sobremesa						
Quinta-feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Acompanhamento						
	Sobremesa						
Sexta-feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Acompanhamento						
	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.

# EMENTA SEMANAL

28 de Abril a 2 de Maio

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa	Feijão verde						198 47 2 0,2 2,2 0,2
	Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate com esparguete						709 169 5 1 2 0,2
	Vegetariano	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete						1037 248 7 1,3 2,2 0,3
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino						66 16 0 0 2 0
	Sobremesa	Fruta da época						238 57 0 0 13 0,0
Terça-Feira	Sopa	Feijão-frade com nabiças						324 77 1 0,2 1,9 0,6
	Prato	Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e manjeriço e batata assada						673 161 9 2 1 0,1
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata assada						350 84 2 0,3 0,7 0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor						107 26 0,5 0,1 2,1 0,4
	Sobremesa	Fruta da época/ Arroz doce						238 / 389 57 / 93 0 / 0 0 / 0 13 / 22 0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês						218 52 1 0,2 1,8 0,1
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico)						749 179 3,8 0,8 2,2 0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico)						601 144 2,2 0,2 2,3 0,1
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola						89 21 0,3 0,1 3,6 0,2
	Sobremesa	Fruta da época						238 57 0 0 13 0,0
Quinta-feira	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
Sexta-feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura						198 47 2 0,2 2,2 0,2
	Prato	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas						740 177 6 2 0 0,4
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrâneos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)						605 145 1,6 0,4 1,8 0,1
	Acompanhamento	Rucula, tomate e cenoura ralada						70 17 0 0,1 1,7 0,0
	Sobremesa	Fruta da época						238 57 0,0 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.