

EMENTA SEMANAL

19 a 23 de Maio

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve-flor	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Dal Bhat -(Estufado de lentilhas e cubinhos de peito de frango com arroz)	914	219	6	1	1	0,7
	Vegetariano	Malandrinho de lentilhas com cubinhos de tofu	414	125	3	0,8	1,2	0,6
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Borscht (sopa de Beterraba)	150	36	1	0,3	2,2	0,4
	Prato	Frango à Kiev com esparguete	800	191	11	4	1	0,6
	Vegetariano	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete	350	84	2	0,3	0,7	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Caldo Verde	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Filetes de pescada dourados com salada de batata	749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Grão-de-bico crocante com abóbora e cenoura no forno e batata e salsa	601	144	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e nabo	89	21	0,3	0,1	3,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/Pastel de nata	38/ 9057/ 21	5/ 0	13	0/ 7	13/ 10	0/ 0,4
Quinta-feira	Sopa	Espinafres	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Feijoada à brasileira com farofa	733	175	11,6	4,0	0,6	0,8
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	337	81	7,1	1,0	2,9	0,5
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e coração	74	18	0,1	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina de frutos tropicais	238/ 389	57/ 93	0/ 0	0/ 0	13/ 22	0/ 0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Moqueca de peixe	571	137	8,0	2,3	0,9	0,5
	Vegetariano	Moqueca de legumes (couve lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho francês)	514	123	5,3	1,4	1,7	0,4
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	74	18	0	0	2	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

26 a 30 de Maio

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, nabo e cenoura)	114	27	1	0,1	1	0,1
	Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Tagliatle com soja e molho de tomate	497	119	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve roxa, tomate	77	19	0,2	0	2,9	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, couve-lombarda e cenoura)	220	52	4	0,5	3,4	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas	597	143	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Stroganoff de seitan com arroz de ervilhas	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	78	19	0	0	3,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Peru assado com laranja e esparguete	457	109	3	1	1	0
	Vegetariano	Massa siciliana (esparguete, grão-de-bico, alho francês e tomate cereja)	193	46	3	0,4	2,7	0,3
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa	793	190	3,8	0,5	1,1	0,3
	Vegetariano	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas)	533	127	1	0,3	1,5	0
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0	2,5	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, courgette e alho francês)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco	579	138	2,3	0,4	1,7	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Rúcula, couve roxa e pepino	35	8	0,1	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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.