

EMENTA SEMANAL



3 a 7 de Março

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	Couve portuguesa	224	53	1	0,2	2,1	0,1
Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de açafrão	700	167	2,7	0,4	1,5	0,1
Vegetariano	Paella vegetariana (arroz de açafrão om soja, ervilhas, pimentos, tomate e cenoura)	814	195	2	0	1	0
Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0

Sexta-feira

Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	219	52	1	0,2	1,7	0,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de tamboril com tomate e pimentos	751	180	2	0	1	0
Vegetariano	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos	559	134	8	2,5	1,0	0,4
Acompanhamento	Cenoura ralada, pepino e tomate	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	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.

EMENTA SEMANAL



FOOD with PURPOSE

Declaração nutricional 100g

10 a 14 de Março

Segunda-feira

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura com coentros	225	54	1	0,2	1,6	0,1
Prato	Panados de frango no forno com massa macarronate	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e cogumelos com macarronete	852	204	8	1,6	1,8	2,4
Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	56,88	0	0	13	0

Terça-Feira

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Sopa	Canja/ Creme de favas	640 / 251	153 / 60	5 /	1,0	0,7 /	0,2 /
Prato	Filete de red fish com farinha de milho e arroz de feijão	329	79	1	0,1	1,2	0,3
Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	776	186	2	0,2	2,6	1,4
Acompanhamento	Cenoura, couve-lombarda e pimento	234	56	2,1	0,3	2,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

Quarta-feira

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Sopa	Nabo com courgette	92	22	1	0,2	2,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada)	877	210	8	2,6	1,5	0,2
Vegetariano	Esparguete salteado com lentilhas, feijão-verde, ervilhas e cenoura	408	98	3	0,5	1,5	0,2
Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate	66	16	0	0	2	0
Sobremesa	Fruta da época	238	56,88	0	0	13	0

Quinta-feira

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Sopa	Feijão manteiga com couve coração	403	96	1	0,2	2,3	0,1
Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada	360	86	1	0,1	0,7	0,2
Vegetariano	Seitan assado no forno com limão e manjeriço e batata assada	540	129	2	0,3	0,6	0,2
Acompanhamento	Brócolos, couve-flor, e cenoura baby	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	56,88	0	0	13	0

Sexta-feira

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão ralado e oregãos)	740	177	6	1,8	0,1	0,4
Vegetariano	Arroz à primavera com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufado	605	145	2	0,4	1,8	0,1
Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	56,88	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.

EMENTA SEMANAL



FOOD *with*
PURPOSE

Declaração nutricional 100g

17 a 21 de Março

Segunda-feira

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Sopa	Couve-flor	225	54	1	0,2	1,6	0,1
Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho)	797	191	7	1	1	0,4
Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	677	162	4	0,8	2,0	0,4
Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	91	22	1	0	2	0
Sobremesa	Fruta da época	238	56,88	0	0	13	0

Terça-Feira

Sopa	Couve-lombarda	501	120	1	0,2	1,7	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete	820	196	4	1	1	0,2
Vegetariano	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete	408	98	3	0,5	1,5	0,2
Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0	0	2	0
Sobremesa	Fruta da época	238	56,88	0	0	13	0

Quarta-feira

Sopa	Sopa da horta (repolho, feijão branco, courgette e cenoura)	403	96	1	0,2	2,3	0,1
Prato	Filete de alabote assado com pão ralado e salada de batata (batata, ovo aos quartos e ervilhas)	808	193	11	2	1	0,2
Vegetariano	Grão-de-bico crocante com abóbora e cenoura no forno e batata e salsa	433	104	3	0,4	2,0	0,1
Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e nabo	110	26	0	0	3	0
Sobremesa	Fruta da época/ Fruta assada	238 /213	57 /51	0/0	0/0	#####	0/0

Quinta-feira

Sopa	Espinafres	230	55	1	0,1	1,7	0,1
Prato	Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão catarino) com arroz branco	660	158	5	1	2	0,2
Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	497	119	2	0,2	2,1	0,1
Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e coração	74	18	0	0	2	0
Sobremesa	Fruta da época	238	56,88	0	0	13	0

Sexta-feira

Sopa	Creme de legumes (curgette, feijão verde, abóbora e couve lombarda)	287	69	3	0	2	0
Prato	Lasanha de legumes (couve lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho francês)	694	166	3	1	3	1
Vegetariano	Lasanha de legumes (couve lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho francês)	694	166	3	1	3	1
Acompanhamento	Alface, tomate e couve roxa	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
Sobremesa	Puré de maçã com amêndoa laminada	242	57,94	0,019	0,006	13,2	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



24 a 28 de Março

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúc g	Sa g						
Segunda-feira	Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, nabo e cenoura)						114	27	1	0,1	1,0	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	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época						238	56,9	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	Strogonoff 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	0,0	3,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Arroz doce						238 / 614	57 / 174	0 / 6	0 / 2	13 / 7	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	56,9	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	0,0
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola						71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época						238	56,9	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	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época						238	56,9	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.