

# EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

## 5 de Maio a 9 de Maio

|               |                |                                                                                     | VE<br>kj             | VE<br>Kcal | Lip g | AG. Sat<br>g | Açúç<br>g | Sal<br>g |
|---------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|-------|--------------|-----------|----------|
| Segunda-feira | Sopa           | Brócolos                                                                            | 226                  | 54         | 1     | 0,2          | 1,7       | 0,1      |
|               | Prato          | Arroz de atum com cenoura e milho                                                   | 782                  | 187        | 8     | 1            | 1         | 0,4      |
|               | Vegetariano    | Estufado de lentilhas com arroz de cenoura                                          | 394                  | 94         | 2     | 0            | 3         | 0,1      |
|               | Acompanhamento | Alface, tomate e cebola                                                             | 71                   | 17         | 0,2   | 0            | 2,5       | 0        |
|               | Sobremesa      | Fruta da época                                                                      | 238                  | 57         | 0     | 0            | 13        | 0        |
| Terça-Feira   | Sopa           | Agrião                                                                              | 250                  | 60         | 1     | 0,2          | 1,6       | 0,1      |
|               | Prato          | Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete                        | 727                  | 174        | 4,4   | 1,2          | 0,9       | 0,2      |
|               | Vegetariano    | Courgette grelhada com massa de feijão                                              | 646                  | 154        | 4     | 1,3          | 1,3       | 0,2      |
|               | Acompanhamento | Alface, cenoura ralada e couve roxa                                                 | 70                   | 17         | 0     | 0            | 3         | 0,1      |
|               | Sobremesa      | Fruta da época                                                                      | 238                  | 57         | 0     | 0            | 13        | 0        |
| Quarta-feira  | Sopa           | Grão com espinafres                                                                 | 442                  | 106        | 2     | 0,3          | 2         | 0,1      |
|               | Prato          | Filetes de pescada gratinados com batata assada                                     | 376                  | 90         | 2,1   | 0,3          | 1         | 0,2      |
|               | Vegetariano    | Tofu à Gomes de Sá                                                                  | 420                  | 100        | 2,8   | 0,6          | 1,1       | 0,2      |
|               | Acompanhamento | Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho                         | 230                  | 55         | 1,4   | 0,2          | 2         | 0,1      |
|               | Sobremesa      | Fruta da época / Leite creme                                                        | 238 / 57 /<br>389 93 | 0 / 0      | 0 / 0 | 13 /<br>22   | 0 / 0     |          |
| 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            | 3,8       | 0,2      |
|               | Sobremesa      | Fruta da época                                                                      | 238                  | 57         | 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         | 0,4      |
|               | Acompanhamento | Cenoura ralada, pepino e tomate                                                     | 80                   | 19         | 0,2   | 0            | 3,8       | 0,1      |
|               | 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.

# EMENTA SEMANAL

12 a 16 de Maio

Declaração nutricional 100g

|               |                |                                                                                                                          | VE<br>kj     | VE<br>Kcal  | Lip g   | AG. Sat<br>g | Açúc<br>g   | Sal<br>g     |
|---------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|---------|--------------|-------------|--------------|
| Segunda-feira | 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            | 3,8         | 0,1          |
|               | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                           | 238          | 57          | 0       | 0            | 13          | 0            |
| Terça- Feira  | Sopa           | Canja/ Creme de favas                                                                                                    | 640 /<br>251 | 153 /<br>60 | 5 / 1,0 | 0,7 / 0,2    | 1,2/<br>1,8 | 0,3 /<br>0,1 |
|               | 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           | 0,1          |
|               | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                           | 238          | 57          | 0       | 0            | 13          | 0            |
| Quarta-feira  | 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          | 57          | 0       | 0            | 13          | 0            |
| Quinta-feira  | 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 manjerição e batata assada                                          | 360          | 86          | 1       | 0,1          | 0,7         | 0,2          |
|               | Vegetariano    | Seitan assado no forno com limão e manjerição 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 / Gelatina                                                                                                | 238 /<br>389 | 57 /<br>93  | 0 / 0   | 0 / 0        | 13 /<br>22  | 0 / 0        |
| Sexta-feira   | 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            |
|               | 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.