

EMENTA SEMANAL



FOOD with PURPOSE

3 a 7 de fevereiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúc g	Sat 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	57	0	0	13	0,0
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/ 676	57/ 161	0/6,8	0/2,3	13/ 18,5	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	0,0
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	57	0	0	13	0,0
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	7,3	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	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



FOOD with PURPOSE

10 a 14 de fevereiro

Declaração nutricional 100g

		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	6,6	1,3	1,0	0,4
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de grão-de-bico com arroz de tomate						677	162	4	0,8	2,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba						91	22	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
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	1,1	0,2
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos)						408	98	3	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	0,0
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	0,2
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz e salsa						433	104	3	0	2	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/ 676	57/ 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	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino						74	18	0	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Nabiças						202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, ovo cozido, grão-de-bico e salsa)						632	151	2,9	0,4	0,9	0,1
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve-lombarda e cenoura						472	113	1,7	0,2	1,1	2,0
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola						47	11	0,2	0,0	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada						238 /242	57/ 58	0/ 0	0/ 0	13/ 13,2	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



FOOD with PURPOSE

17 a 21 de fevereiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g						
Segunda-feira	Sopa	Brócolos						114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada) com queijo ralado						899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada)						497	119	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola						77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
	Sopa	Creme de legumes (abóbora courgette, couve-flor e repolho)						250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto						727	174	4,4	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e cenoura) e arroz branco						646	154	4	1,3	1,3	0,2
Quarta-feira	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e pepino						70	17	0	0	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
	Sopa	Canja / Lentilhas						640 / 501	153 / 120	5 / 1,0	0,7 / 0,2	1,2 / 1,7	0,3 / 0,1
	Prato	Filete de redfish no forno com batata assada						397	95	1,6	0,2	1,2	0,2
Quinta-feira	Vegetariano	Tortilha de legumes no forno (feijão-verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)						382	91	3	0,5	1,2	0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho						192	46	0,8	0,6	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
	Sopa	Ervilhas						289	69	1	0,2	1,7	0,1
Sexta-feira	Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura						787	188	1,6	1,6	1,9	0,3
	Vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura						517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino						74	18	0	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Alface						230	55	1	0,1	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate com macarronete						608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Macarronete de grão-de-bico com courgette e beringela, povilhada com orégãos						818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e rúcula						66	16	0	0	2	0
Sobremesa	Fruta da época / Gelatina						238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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



FOOD *with*
PURPOSE

Declaração nutricional 100g

24 a 28 de fevereiro

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúç g	Sat g						
Segunda-feira	Sopa	Feijão verde						198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Hambúrguer 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 nabijas						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						238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura						234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas						575	137	2,8	0,5	0,9	0,7
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, courgette, cenoura e tomate)						420	100	2,8	0,6	1,1	0,2
	Acompanhamento	Rúcula, tomate e cenoura ralada						80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde						336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (lascas de bacalhau estufado em azeite, cebola e alho, batata e ovo às rodelas, salsa)						394	94	2,2	0,5	0,7	1,2
	Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos palitos e salsa)						337	81	7,1	1,0	2,9	0,5
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e milho						74	18	0,1	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme aveludado de cogumelos						310	74	3	0,4	2,4	0,1
	Prato	Feijoada à brasileira com arroz branco						412	98	3	1	2	0,1
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve lombarda e cenoura) com arroz branco						484	116	2,0	0,2	2,4	0,2
	Acompanhamento	Couve mineira com farofa						168	40	3	0,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Gelatina com fruta						304	73	0,1	0,0	16,7	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.