

EMENTA SEMANAL

Declaração nutricional 100g

6 a 10 de Janeiro

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúç 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 manjerição 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 / Gelatina						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	0	2	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	Caldo verde						336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, batata aos cubos, ovo e salsa picada)						656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	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 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

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

Declaração nutricional 100g

13 a 17 de janeiro

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúç g	Sal 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	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Agião						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/ Fruta assada						238/ 242	57/ 58	0/0	0/0	13/ 13,2	0/0
Quarta-feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres						442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados com batata assada						376	90	2,1	0,3	1,0	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	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/Leite creme						238/ 676	57/ 162	0/0	0/7	13/ 19	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 açafraão						700	167	2,7	0,4	1,5	0,1
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz de açafraão 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	57	0	0	13	0,0
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	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



Declaração nutricional 100g

20 a 24 de janeiro

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal 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 laços						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	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Canja/ Creme de favas						640/ 251	153 /60	5/ 1,0	0,7 /0,2	1,2/ 1,8	0,3/ 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	0,1
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
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	3	1	0,2
	Vegetariano	Esparguete salteado com lentilhas, feijão-verde, ervilhas e cenoura						408	98	3	1	2	0,2
	Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate						66	16	0,1	0,0	2,4	0,1
	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 manjeriço e batata assada						360	86	0,6	0,1	0,7	0,2
	Vegetariano	Seitan assado no forno com limão e manjeriço e batata assada						540	129	2	0	1	0,2
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor, e cenoura baby						110	26	0	0	3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina						238/ 389	57/ 93	0/0	0/0	13/ 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 primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufado						605	145	1,6	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	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

27 a 31 de janeiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG, Sat g	Açúç g	Sal g						
Segunda-feira	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	1	2	0,4
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino						91	22	1,0	0,2	1,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
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	1,1	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	0,0
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
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	11,4	2,1	1,0	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	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época						238	57 / /389	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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	1,0	1,7	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	0,1
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0,0	13,0	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas						202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Massa de salmão à lasca com milho e feijão verde						605	145	8	1,5	0,8	0,2
	Vegetariano	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, alho-francês, tomate e lentilhas)						472	113	2	0,2	1,1	2,0
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino						47	11	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim						238	57 / /242	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.