

EMENTA SEMANAL



2 a 6 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Feijão verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Rolo misto no forno com molho de tomate e esparguete. Salada de tomate, couve-roxa e alface		737	176	6,9	2,1	1,6	0,5
	Vegetariano	Tomate recheado de soja. Salada de tomate, couve-roxa e alface		790	189	4	1,7	1,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Canja		640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Pescada no forno c/ cenoura e ervilha e arroz. Salada de cenoura, tomate e milho		579	138	1,9	0,4	0,7	0,3
	Vegetariano	Seitan á Primavera (cenoura e ervilha) com arroz. Salada de cenoura, tomate e milho		208	50	1	0	7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Espinafres e cenoura		250	60	2	0,2	1,4	0,1
	Prato	Massa de frango e grão. Salada de milho, couve-roxa e tomate		647	155	2,2	0,3	1,9	0,1
	Vegetariano	Nacos de soja com massa e grão. Salada de milho, couve-roxa e tomate		401	96	2	0,7	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Cenoura e ervilha		215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Paloco à Gomes de sá. Salada de cenoura, cebola e couve flor		794	190	2	0,4	0,8	1,1
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá. Salada de cenoura, cebola e couve flor		420	100	2,8	0,6	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Leite-creme		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 /14	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Repolho		218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Peru estufado c/ arroz de cenoura. Salada de ervilha, couve e alho francês.		565	135	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Seitan estufado c/ arroz de cenoura. Salada de ervilha, couve e alho francês.		517	124	1,8	0,3	1,1	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



9 a 13 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Brócolos		226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Caprichos do mar c/ arroz de ervilha. Salada de tomate, cenoura e cebola.		797	191	6,6	1,3	1,0	0,4
	Vegetariano	Chili de soja (soja, tomate, pimento, milho e arroz) . Salada de tomate, cenoura e cebola.		1120	268	8,7	1,3	3,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Cenoura e couve		215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Frango assado c/ massa. Salada de cenoura, milho e couve		616	147	3,3	0,6	1,6	0,2
	Vegetariano	Lasanha de legumes (courgete, cenoura, espinafres, lentilhas e lasanha) . Salada de cenoura, milho e couve		506	121	4,7	2,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Salada de feijão frade, cavala, ovo e arroz branco. Salada de beterraba, pepino e milho		793	190	4	0	1	0,3
	Vegetariano	Salada de feijão frade, com ovo e arroz branco. Salada de beterraba, pepino e milho		533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Repolho		206	49	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Massa à Lavrador (porco, frango, feijão, massa, couve, cenoura) . Salada de tomate e couve-roxa		833	199	7	2	2	0,5
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (massa, feijão, couve, cenoura e tofu) . Salada tomate e couve-roxa		644	154	3	1,0	2,5	0,4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Nabo e grão		442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Bacalhau à brás (batata palha, ovo, e bacalhau) . Salada de ervilha, couve e alho francês.		656	157	7	1	4	1,4
	Vegetariano	Legumes à brás (courgete, cenoura, alho frances, ovo, batata palha) . Salada de ervilha, couve e alho francês.		618	148	7	1,0	5,5	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



16 a 20 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Ovo mexido c/ fiambre e arroz. Salada de alface, cenoura e cebola		814	195	7	1	0	0,2
	Vegetariano	Ovo mexido c/ espinafres, cogumelos e arroz. Salada de alface, cenoura e cebola		799	191	7	1	1	0,4
	Sobremesa	Fruta da Época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Cenoura		199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato	Massa à Carbonara de legumes (courgete, cenoura, alho francês, tomate, cogumelos, molho branco e queijo. Salada de alface, cenoura e cebola		835	200	9,5	3,7	1,0	0,5
	Vegetariano	Massa à Carbonara de legumes (courgete, cenoura, alho francês, tomate, cogumelos, seitan, molho branco e queijo. Salada de alface, cenoura e cebola		810	194	4	1,4	2,4	1,2
	Sobremesa	Fruta da época/Mousse		238 /116 4	57/ 278	0/13	0/6	13/ 30	0/0
Quarta-feira	Sopa	Feijão e couve		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Hambúrguer no pão c/ alface e tomate e batata pala-pala.		949	227	10	3,2	0,5	0,5
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariana no pão c/ alface e tomate.		852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo maçã		238/ 539	57/ 129	0/1	0/0,3	13/ 10,9	0/ 0,2
Quinta-feira	Sopa	Brócolos e nabo		234	56	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Douradinhos c/ arroz de feijão. Salada de couve, couve-roxa e milho		857	205	3	1	1	0,2
	Vegetariano	Cubinhos de seitan com molho verde e arroz de feijão. Salada de couve, couve-roxa e milho		680	162	3	0,6	0,8	0,9
	Sobremesa	Fruta da Época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora e couve		247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango estufado c/ massa. Salada de feijão verde, cenoura e ervilha		616	147	3,3	0,6	1,6	0,2
	Vegetariano	Rissóis de vegetais c/ massa. Salada de feijão verde, cenoura e ervilha		1120	268	8,7	1,3	3,2	0,2
	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.