

EMENTA SEMANAL

2 a 6 de Outubro

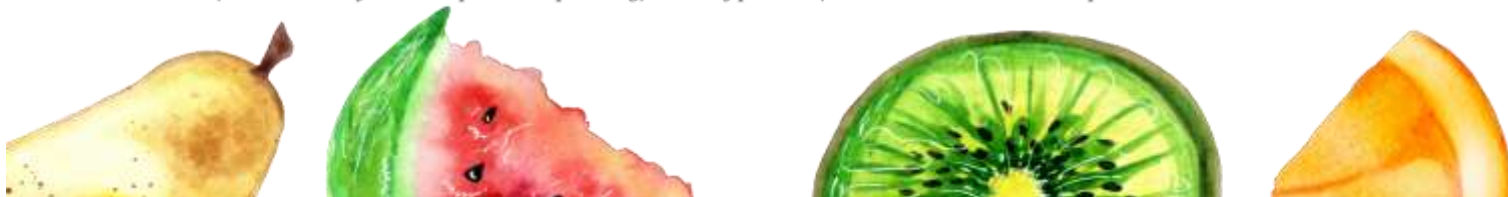
Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Terça-Feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Quarta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Quinta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Sexta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						

FERIADO

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 | 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.

 **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

9 a 13 de Outubro

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 Principal	Almôndegas com molho de tomate e esparguete. Salada de couve roxa, cebola e cenoura	598	143	2,8	0,6	1,4	0,4
	Vegetariano	Soja estufada com molho de tomate e esparguete. Salada de couve roxa, cebola e cenoura	452	108	2,6	0,4	2,1	0,1
	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 Principal	Ovo mexido com cogumelos e arroz alegre. Salada de alface, milho e beterraba	661	158	2,2	0,2	1,4	0,2
	Vegetariano	Ovo mexido com cogumelos e arroz alegre. Salada de alface, milho e beterraba	1037	248	7	1,3	2,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Frango no forno com puré de batata. Salada de brócolos, ervilhas e cenoura salteados	692	165	3	0,5	0,7	0,3
	Vegetariano	Tirinhas de tofu assadas com cogumelos e puré de batata. Salada de brócolos, ervilhas e cenoura salteados	356	85	6	0,8	0,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato Principal	Abrótea estufada com arroz. Salada de pepino, couve-flor e cebola	439	105	4	0,6	0,0	0,9
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate e arroz. Salada de pepino, couve-flor e cebola	619	148	1	0,2	3,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora e alho francês	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Arroz de aves (peru e frango). Salada de beterraba, alface e milho	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Vegetariano	Arroz com soja e cogumelos. Salada de beterraba, alface e milho	464	111	1	0,2	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

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 | 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.

 **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

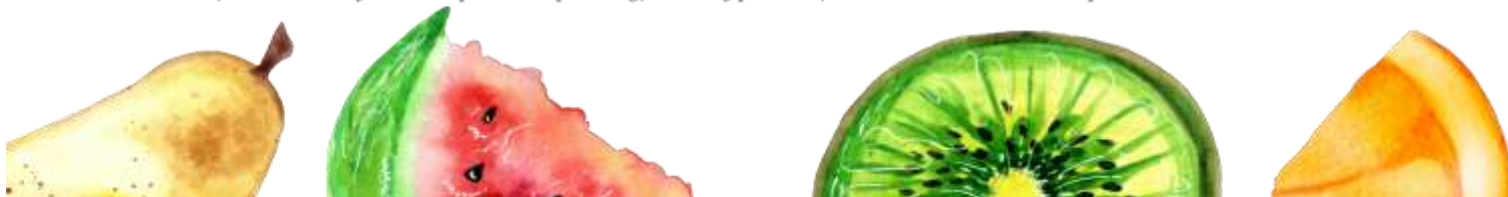
16 a 20 de Outubro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Macedónia de legumes	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato Principal	Douradinhos de pescada no forno com arroz. Salada de ervilhas, feijão verde e cenoura	671	160	5	0,9	0,5	0,3
	Vegetariano	Nacos de soja com arroz. Salada de ervilhas, feijão verde e cenoura	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa							
		Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Peru no forno com massa macarronete. Salada de beterraba, couve e tomate	835	200	10	3,7	1,0	0,5
	Vegetariano	Seitan assado com massa macarronete. Salada de beterraba, couve e tomate	916	219	6	1,2	3,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa							
		Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Pescada no forno com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	625	149	2	0	0	0,3
	Vegetariano	Tofu assado no forno com arroz. Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	356	85	6	0,8	0,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa							
		Grão e nabo	485	116	2	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Esparguete à Carbonara (fiambre, cogumelos e ovo raspado). Salada de alface, milho e cebola	436	104	4	0,9	1,2	0,4
	Vegetariano	Esparguete à Carbonara (ovo raspado e cogumelos). Salada de alface, milho e cebola	329	79	1	0,2	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa							
		Courgette	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Salada de atum, feijão frade e salsa com arroz branco. Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	441	105	2	0	2	0,1
	Vegetariano	Massada de feijão com cogumelos. Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	472	113	2	0,7	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

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 | 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.

 **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

23 a 27 de Outubro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Feijão verde		205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Hambúrguer com molho de tomate e esparguete. Salada de cenoura, pepino e cebola		986	236	8	2,0	0,2	0,3
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com molho de tomate e esparguete. Salada de cenoura, pepino e cebola		857	205	3	0,3	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Abóbora		210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Bacalhau à Brás. Salada de tomate, beterraba e couve-roxa		394	94	1	0,3	1,2	0,2
	Vegetariano	Legumes à Brás. Salada de tomate, beterraba e couve-roxa		356	85	6	0,8	0,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Feijão catarino		515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato Principal	Tirinhas de porco no tacho com cogumelos e macarronete. Salada de alface, milho e couve-flor		364	87	2	0,5	1,6	0,2
	Vegetariano	Seitan estufado no tacho com macarronete. Salada de alface, milho e couve-flor		278	66	1	0	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração		226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Medalhões de pescada no forno com arroz. Salada de cenoura, ervilhas e feijão verde		625	149	2	0	0	0,3
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com molho de cogumelos e arroz branco. Salada de cenoura, ervilhas e feijão verde		659	157	4	0,6	0,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/Leite-creme		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Cenoura		199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato Principal	Feijoada de carnes (frango, porco, feijão, couve). Salada de pepino, beterraba e cebola		412	98	3	1	2	0,1
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão, soja, couve, cenoura e arroz). Salada de pepino, beterraba e cebola		484	116	2,0	0,2	2,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0

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 | 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.

 **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

30 de Outubro a 3 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Alho francês						218
	Prato Principal							
		Cavala estufada com legumes (ervilhas e cenoura) e arroz. Salada de couve roxa, cebola e alface						537
Vegetariano								
	Lentilhas estufadas com cenoura, ervilhas e arroz. Salada de couve roxa, cebola e alface						583	
Sobremesa								
	Fruta da época						238	
Terça-Feira	Sopa							
		Caldeirão da bruxa (sopa de legumes)						205
	Prato Principal							
		Bolonesa diabólica (bolonesa de carne) com salada de minhocas (pepino, cenoura e cebola)						804
Vegetariano								
	Miolos de zombie (bolonesa de soja) com salada de minhocas (pepino, cenoura e cebola)						497	
Sobremesa								
	Fruta da época/Gelatina						238 / 389	
Quarta-feira	Sopa							
		FERIADO						
	Prato Principal							
		FERIADO						
Vegetariano								
	FERIADO							
Sobremesa								
	FERIADO							
Quinta-feira	Sopa							
		Canja						640
	Prato Principal							
		Calamares com arroz de cenoura. Salada de couve-roxa, cebola e pepino						633
Vegetariano								
	Tofu estufado com arroz de cenoura. Salada de couve-roxa, cebola e pepino						356	
Sobremesa								
	Fruta da época						238	
Sexta-feira	Sopa							
		Ervilhas						289
	Prato Principal							
		Carne de porco assada com massa macarronete. Salada de couve, cenoura e ervilha						480
Vegetariano								
	Seitan assado com molho de maçã e massa macarronete. Salada de couve, cenoura e ervilha						329	
Sobremesa								
	Fruta da época						238	

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 | 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.

 **FOOD with PURPOSE**

