

EMENTA SEMANAL

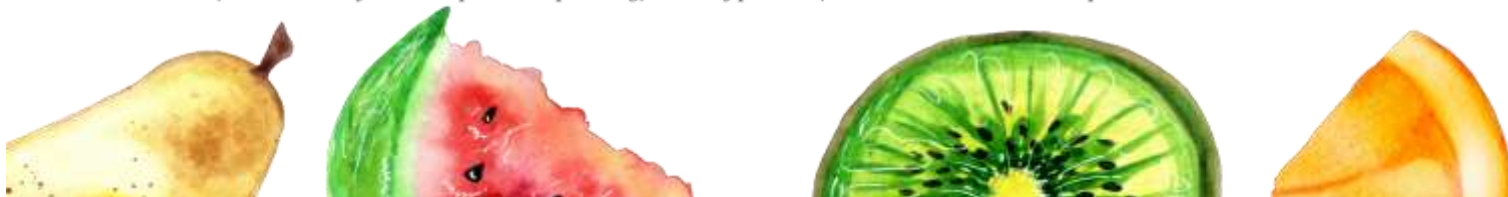
8 a 12 de Abril

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Alho francês	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Esparguete à Carbonara (fiambre, cogumelos e ovo raspado). Salada de pepino, milho e cebola	661	158	2,2	0,2	1,4	0,2
	Vegetariano	Esparguete à Carbonara (soja, cogumelos e ovo raspado). Salada de pepino, milho e cebola	653	156	4,9	1,5	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Cenoura	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Calamares no forno com arroz. Salada de cenoura, ervilha e feijão verde	633	151	3,7	0,8	0,4	0,4
	Vegetariano	Estufado de grão com cogumelos e arroz. Salada de cenoura, ervilha e feijão verde	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Feijão e couve	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Rolo de carne com molho de tomate e puré. Salada de tomate, cenoura e beterraba	809	193	8,2	2,7	1,8	0,1
	Vegetariano	Soja estufada com legumes e puré. Salada de tomate, cenoura e beterraba	497	119	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Nabo e feijão verde	324	77	1	0,2	1,9	0,6
	Prato Principal	Cavala com molho verde e arroz. Salada de couve, couve-roxa e milho	723	173	3,5	0,6	0,1	0,3
	Vegetariano	Cubinhos de seitan com arroz. Salada de couve, couve-roxa e milho	394	94	2,0	0,0	3,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	238/389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Guisado de frango com massa macarronete. Salada de brócolos, cenoura e ervilha	673	161	2,8	0,5	0,8	0,3
	Vegetariano	Guisado de grão com massa macarronete. Salada de brócolos, cenoura e ervilha	345	83	2	0,0	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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

15 a 19 de Abril

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Juliana de legumes						218
	Prato Principal							
		Douradinhos no forno com arroz. Salada de couve-roxa, alface e milho						608
Vegetariano								
	Strogonoff de tofu com arroz. Salada de couve-roxa, alface e milho						280	
Sobremesa								
	Fruta da época						238	
Terça-Feira	Sopa							
		Couve-flor						242
	Prato Principal							
		Ranchinho de frango (com macarronete e grão). Salada de couve, cenoura e ervilhas						695
Vegetariano								
	Ranchinho vegetariano. Salada de couve, cenoura e ervilhas						595	
Sobremesa								
	Fruta da época						238	
Quarta-feira	Sopa							
		Lentilhas e nabo						501
	Prato Principal							
		Empadão (arroz) de atum e ovo cozido picado. Salada de brócolo, cenoura e pepino						483
Vegetariano								
	Arroz de lentilhas com cogumelos. Salada de brócolo, cenoura e pepino						394	
Sobremesa								
	Fruta da época/Leite-creme						238/360	
Quinta-feira	Sopa							
		Macedónia						114
	Prato Principal							
		Tirinhas de porco à salsicheiro com puré de batata. Salada de tomate, cenoura e milho						768
Vegetariano								
	Tofu de tomatada com puré de batata. Salada de tomate, cenoura e milho						760	
Sobremesa								
	Fruta da época						238	
Sexta-feira	Sopa							
		Alho francês						218
	Prato Principal							
		Pescada lascada com arroz. Salada de couve-flor, feijão verde e ervilha						825
Vegetariano								
	Legumes no forno com soja e arroz. Salada de couve-flor, feijão verde e ervilha						571	
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**



EMENTA SEMANAL

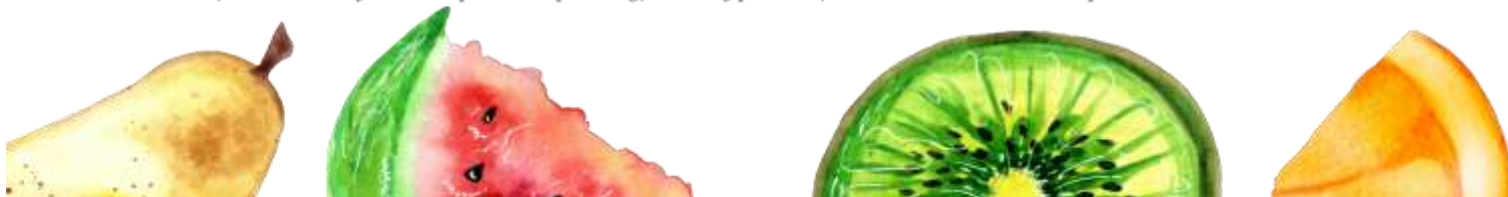
22 a 26 de Abril

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						

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

29 de Abril a 3 de Maio

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Feijão verde		442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Calamares com arroz de cenoura. Salada de pepino, beterraba e milho		633	151	3,7	0,8	0,4	0,4
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura. Salada de pepino, beterraba e milho		680	162	3	0,6	0,8	0,9
	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 Principal	Macarronada de frango. Salada de cenoura, alface e cebola		940	248	7	1,3	2,2	0,3
	Vegetariano	Gratinado de legumes com grão e massa esparguete. Salada de cenoura, alface e cebola		394	94	2	0,0	3,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa								
	Prato Principal	FERIADO							
	Vegetariano								
	Sobremesa								
Quinta-feira	Sopa	Courgette		199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato Principal	Feijoada à Portuguesa (carne de 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
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes		289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Bolonesa de cavala com legumes. Salada de brócolo, couve e beterraba		537	128	5	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Estufadinho de feijões com massa. Salada de brócolo, couve e beterraba		472	113	2	1	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina		238/389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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 | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**

