

EMENTA SEMANAL

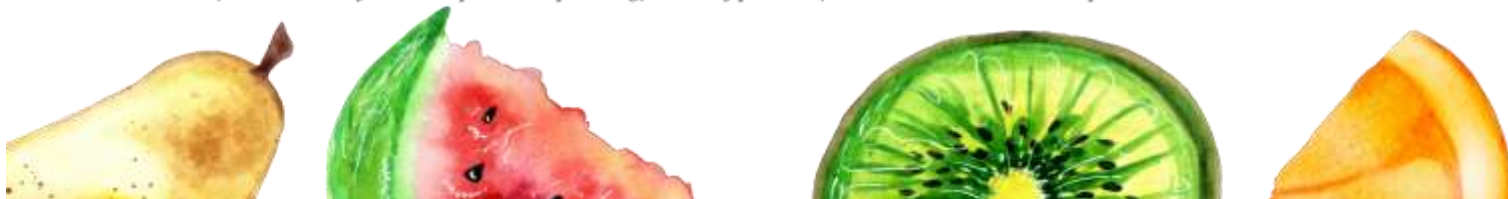
3 a 7 de Junho

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	Rolo de carne misto (vaca e porco) com massa laços. Salada de alface, milho e beterraba	763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão e massa salteada. Salada de alface, milho e beterraba	793	190	3	0,3	3,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Cenoura e couve	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato Principal	Arroz do Mar. Salada de pepino, couve-roxa e couve	483	115	3	0	1	0,3
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com arroz de tomate. Salada de pepino, couve-roxa e couve	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	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	Carne de porco estufada com esparguete salteado em orégãos. Salada de tomate, milho e cebola	436	104	4	0,9	1,2	0,4
	Vegetariano	Legumes assados com soja e esparguete salteado em orégãos. Salada de tomate, milho e cebola	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura. Salada de brócolos, couve e cenoura	339	81	1,3	0,1	1	0,5
	Vegetariano	Estufado de grão, cenoura, cogumelos e salsa. Salada de brócolos, couve e cenoura	444	106	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora e alho francês	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Frango assado com massa macarronete. Salada de ervilha, feijão verde e couve-flor	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	Vegetariano	Macarronada de ovo, cogumelos e legumes. Salada de ervilha, feijão verde e couve-flor	663	158	2,4	0,2	1,2	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

10 a 14 de Junho

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa							
	Prato Principal	FERIADO						
	Vegetariano							
	Sobremesa							
Terça-Feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Almôndegas com molho de tomate e massa macarronete. Salada de alface, couve-flor e milho	848	203	5	1,1	1,4	0,3
	Vegetariano	Almôndegas de soja com molho de tomate e massa macarronete. Salada de alface, couve-flor e milho	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Arroz e ovos mexidos com delícias do mar. Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	671	160	1,2	0,2	0,7	0,2
	Vegetariano	Arroz de ovo mexido e legumes. Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	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	Frango estufado com esparguete . Salada de beterraba, couve e tomate	654	156	2	0,6	1,8	0,4
	Vegetariano	Seitan estufado com esparguete. Salada de beterraba, couve e tomate	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Courgette	189	45	1	0,2	2	0,1
	Prato Principal	Salada de feijão frade, cavala e salsa com arroz branco. Salada mista	537	128	5	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Arroz com salada de feijão frade, ovo, cenoura e couve. Salada mista	533	127	1	0,3	1,5	0
	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**

