

EMENTA SEMANAL

6 a 10 de Maio

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	0,02
Terça-Feira	Sopa	Cenoura	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	238	57	0	0	13	0,02
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	0,02
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato Principal	Pescada 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 ou Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Massa à Lavrador. Salada de beterraba, couve e tomate	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Vegetariano	Massa de soja à Lavrador. Salada de beterraba, couve e tomate	464	111	1	0,2	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,02

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

13 a 17 de Maio

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	Guisado de frango com massa macarronete. Salada de beterraba, couve e tomate	835	200	10	3,7	1,0	0,5
	Vegetariano	Guisado de grão 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	Abrótea 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 ou 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

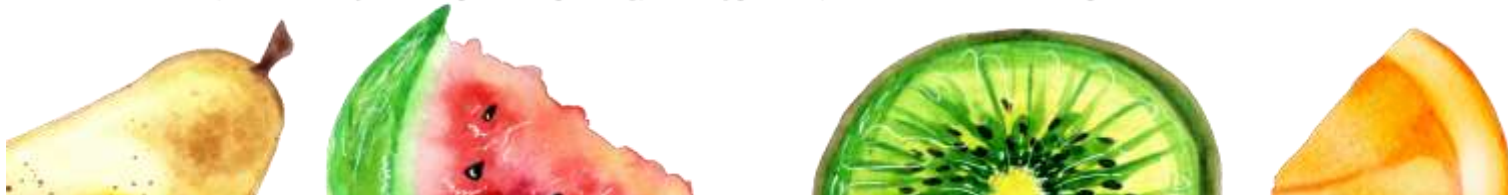
20 a 24 de Maio

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Couve coração						442
	Prato Principal							
	Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa. Salada de couve-roxa, beterraba e cebola						703
Terça-Feira	Sopa							
		Alho francês						226
	Prato Principal							
	Vegetariano	Tiras de pota estufadas com arroz branco. Salada de couve-roxa, alface e milho						483
Quarta-feira	Sopa							
		Alho francês						226
	Prato Principal							
	Vegetariano	Tiras de tofu estufadas com cogumelos e arroz branco. Salada de couve-roxa, alface e milho						472
Quinta-feira	Sopa							
		Cenoura						199
	Prato Principal							
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão, soja, couve, cenoura e arroz). Salada de cenoura, couve e feijão-verde						484
Sexta-feira	Sopa							
		Ervilhas						226
	Prato Principal							
	Vegetariano	Arroz com soja e cogumelos. Salada de pepino, cebola e milho						484

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

27 a 31 de Maio

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**

