

# EMENTA SEMANAL

28 de Outubro a 1 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g						
Segunda-feira	Sopa	Courgette						189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Cavala estufada com legumes (ervilhas e cenoura) e arroz						608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, ervilhas e arroz						497	119	2	0	2	0,1
	Legumes	Couve roxa, cebola e alface						71	17	0	0	2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes						236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Carne de porco assada com massa macarronete						899	215	8	3	2	0
	Vegetariano	Seitan assado com molho de maçã e massa macarronete						497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Couve, cenoura e ervilha						71	17	0	0	2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Ervilha						289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Calamares com arroz de cenoura						522	125	1,9	0,2	0,9	0,3
	Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura						351	84	2	0,3	1,1	0,1
	Legumes	Cenoura, ervilhas e feijão verde						371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Poção mágica de abóbora						210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Bolonha diabólica (bolonha de carne)						833	199	4,8	1,1	1,2	0,2
	Vegetariano	Miolos de zombie (bolonha de soja)						345	82	1	0	7	0,1
	Legumes	Minhocas (pepino, cenoura e cebola)						192	46	0,4	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina com bicho						238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa												
	Prato												
	Vegetariano	<b>FERIADO</b>											
	Legumes												
	Sobremesa												

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

## 4 a 8 de Novembro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Cenoura		199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato	Hambúrguer com molho de tomate e massa laços		879	210	4,6	1,7	1,0	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com molho de tomate e massa salteada		716	171	10	1,5	2,0	0,2
	Legumes	Alface, milho e beterraba		372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas		501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz e ovos mexidos com atum		901	215	7	1,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Arroz de ovo mexido e legumes		578	138	3,7	1,2	1,8	0,1
	Legumes	Cenoura, pepino e couve-roxa		130	31	0,3	0,1	3,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Feijão verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Frango assado com massa macarronete		697	167	3,5	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	Macarronada de ovo, cogumelos e legumes		583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Legumes	Ervilha, feijão verde e couve-flor		206	49	0,5	0,1	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Feijão catarino		515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato	Abrótea no forno com salada de grão, cenoura e salsa		816	195	3,1	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	Estufado de grão, cenoura, cogumelos e salsa		533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Legumes	Brócolos, couve e cenoura		107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época ou logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Couve e nabo		218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Carne de porco assada com molho de castanha e arroz		777	186	6,4	1,3	1,0	0,2
	Vegetariano	Seitan com batata e molho de castanha		540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Legumes	Alface, pepino e cebola		70	17	0,3	0,1	1,7	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

11 a 15 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes		218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz		766	183	5,5	0,5	0,8	0,1
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com cogumelos e arroz branco		517	124	2	0,3	1,1	0,1
	Legumes	Cenoura, cebola e beterraba		66	16	0,1	0,0	2,4	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	Peru estufado com esparguete salteado em orégãos		727	174	4	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Legumes assados com soja e esparguete salteado em orégãos		663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	Legumes	Tomate, milho e cebola		49	12	0,3	0,3	0,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Grão		485	116	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Salmão lascado no forno com arroz		808	193	11,4	2,1	1,0	0,2
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com arroz de tomate		408	98	2,6	0,5	1,5	0,2
	Legumes	Pepino, couve-roxa e couve		35	8	0,1	1,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia		114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Almôndegas com molho de tomate e massa macarronete		667	159	2,9	0,6	1,3	0,5
	Vegetariano	Almôndegas de soja com molho de tomate e massa macarronete		575	137	4	0,6	3,1	0,1
	Legumes	Ervilha, couve-flor e milho		371	89	6,3	0,9	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Arroz branco com salada de feijão frade, ovo e cavala		770	184	4,2	1,2	1,3	0,1
	Vegetariano	Arroz com salada de feijão frade, ovo, cenoura e couve		533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Legumes	Tomate, beterraba e cenoura		80	19	0,2	0,0	3,8	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

18 a 22 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g				
Segunda-feira	Sopa	Repolho		218	52	1	0,2	2,1	0,1		
	Prato	Esparguete à Carbonara (fiambre, cogumelos e ovo raspado)		835	200	9,5	3,7	1,0	0,5		
	Vegetariano	Esparguete à Carbonara (soja, cogumelos e ovo raspado)		543	130	1	0,1	2,7	0,2		
	Legumes	Alface, milho e cebola		372	89	3,0	3,0	1,0	0,0		
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0		
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco		515	123	2	0,4	2,1	0,1		
	Prato	Pescada lascada no forno com arroz		625	149	2	0,3	0,4	0,3		
	Vegetariano	Massada de tofu com legumes		433	104	3,0	0,4	2,0	0,1		
	Legumes	Couve-flor, feijão verde e ervilhas		110	26	0,3	0,1	2,8	0,4		
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0		
Quarta-feira	Sopa	Brócolos		226	54	1	0,2	1,7	0,1		
	Prato	Feijoada de carne de porco (com feijão, couve e arroz)		651	155	3,3	0,6	1,3	0,1		
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão, soja, couve, cenoura e arroz) com arroz		345	83	1,7	0,2	2,1	0,1		
	Legumes	Pepino, beterraba e cebola		25	6	0,1	0,8	0,0	0,0		
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0		
Quinta-feira	Sopa	Canja/Creme de legumes (Veg)		40/	2353/	55,0/	1,0	0,7/	0,2	1,2 / 1,3/	0,1
	Prato	Massada de peixe com delícias do mar		661	158	2,2	0,2	1,4	0,2		
	Vegetariano	Massada de grão, cenoura, cogumelos e salsa		656	157	2	0,2	2,1	0,3		
	Legumes	Ervilha, couve-flor e milho		371	89	6,3	0,9	2,3	0,3		
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0		
Sexta-feira	Sopa	Espinafres		223	53	2	0,3	2,1	0,2		
	Prato	Perna de frango estufada com arroz branco		503	120	2,2	0,4	1,8	0,2		
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz branco		278	66	1	0,1	1,3	0,1		
	Legumes	Tomate, brócolos e cenoura		86	21	0,3	0,1	2,6	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

25 a 29 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Courgette		189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Calamares com arroz de tomate		797	191	6,6	1,3	1,0	0,4
	Vegetariano	Estufado de soja com arroz de tomate		706	169	1	0,1	1,3	0,1
	Legumes	Alface, cebola e beterraba		71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes		236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Carne de porco guisada com massa esparguete		753	180	4	0,8	1,8	0,3
	Vegetariano	Seitan á Primavera (cenoura e ervilha) com massa esparguete		517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Legumes	Cenoura, feijão verde e couve		92	22	0,2	0,1	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Ervilha		289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Red fish no forno com arroz de cenoura		558	133	3,2	0,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Nacos de soja com arroz de cenoura		345	83	1,7	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Milho, couve-roxa e tomate		226	54	1,7	1,5	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Sopa seca		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 /14	0 0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora		210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Macarronada de frango com legumes		647	155	2,2	0,3	1,9	0,1
	Vegetariano	Tofu no forno com massa macarronete		453	108	3	0,5	1,6	0,1
	Legumes	Cenoura, cebola e couve flor		234	56	2,1	0,3	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Couve coração		226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Ovos mexidos com atum e arroz		901	215	6,7	1,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e arroz		578	138	4	1,2	1,8	0,1
	Legumes	Cenoura, ervilha e beterraba		192	46	0,4	0,1	2,0	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.