

EMENTA SEMANAL



2 a 6 de Dezembro

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	Rolo de carne com molho de tomate e esparguete		763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Vegetariano	Soja com molho de tomate e esparguete		497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cebola		25	6	0,1	0,8	0,0	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	Douradinhos no forno com arroz		766	183	6	0,5	0,8	0,1
	Vegetariano	Estufado de grão com cogumelos e arroz		444	106	0,9	0,1	2,2	0,1
	Legumes	Cenoura, ervilha e feijão-verde		371	89	6,3	0,9	2,3	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 estufado com massa macarronete		673	161	2,8	0,5	0,8	0,3
	Vegetariano	Macarronada de lentilhas		553	132	5,0	1,0	3,0	0,2
	Legumes	Beterraba, pepino e milho		70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	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	Filetes de alabote no forno com arroz branco		464	111	2,7	0,4	1,1	0,2
	Vegetariano	Arroz de ovo cozido e legumes		305	73	2	0,5	1,3	0,1
	Legumes	Tomate, couve e couve-roxa		77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Couve e nabo		218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Tirinhas de porco no tacho com cogumelos e massa		467	112	6,8	2,8	1,0	0,3
	Vegetariano	Seitan estufado no tacho com massa		517	124	2	0,3	1,1	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

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



9 a 13 de Dezembro

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	Estufadinho de atum com arroz		685	164	3,9	1,1	2,0	0,2
	Vegetariano	Estufadinho de lentilhas com arroz		690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Legumes	Feijão verde, tomate e couve-roxa		93	22	0,2	0,1	3,4	0,3
	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	Esparguete à Bolonhesa		899	215	8	2,5	1,8	0,1
	Vegetariano	Soja à Bolonhesa		497	119	1,9	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Pepino, cenoura e cebola		80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	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	Ovos mexidos com cogumelos e arroz		814	195	6,6	1,4	0,5	0,2
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e arroz		814	195	6,6	1,4	0,5	0,2
	Legumes	Cenoura, ervilha e beterraba		192	46	0,4	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite-creme		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 /14	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia		114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Frango no forno com puré de batata		639	153	4,9	1,2	1,3	0,2
	Vegetariano	Legumes assados com cogumelos e puré de batata		280	67	1	0,2	1,8	0,2
	Legumes	Couve, couve-roxa e milho		95	23	0,0	0,0	3,3	0,0
	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	Tiras de pota estufadas com arroz		633	151	3,7	0,8	0,4	0,4
	Vegetariano	Soja estufada com arroz		497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Brócolos, cenoura e ervilha		146	35	0,4	0,1	2,2	0,3
	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



16 a 20 de Dezembro

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	Calamares com arroz de tomate						835	200	9,5	3,7	1,0	0,5
	Vegetariano	Soja estufada com arroz						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	Carne de porco no forno com molho de maçã e batata assada						766	183	6	0,5	0,8	0,1
	Vegetariano	Cubinhos de seitan com molho de maçã e batata assada						517	124	1,8	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/Aletria						238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa												
	Prato												
	Vegetariano	BOAS FESTAS!											
	Legumes												
	Sobremesa												
Quinta-feira	Sopa												
	Prato												
	Vegetariano												
	Legumes												
	Sobremesa												
Sexta-feira	Sopa												
	Prato												
	Vegetariano												
	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.