

# EMENTA SEMANAL

## 6 a 10 de Janeiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes		218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada com arroz		806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Vegetariano	Strogonoff de tofu com arroz		517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Legumes	Couve-roxa, pepino e milho		91	22	1	0	2	0
	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	Rancho de frango (com macarronete, grão, couve, cenoura)		749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano		601	144	2	0	2	0,1
	Legumes	Incorporados							
	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	Filetes no forno com arroz		825	197	2,2	0,3	0,2	0,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz		394	94	2	0	3	0,1
	Legumes	Pepino, beterraba e cebola		71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	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	Tirinhas de porco à salsicheiro com puré de batata		804	192	8,4	2,4	1,0	0,4
	Vegetariano	Tofu de tomatada com puré de batata		632	151	4	0,5	0,5	0,2
	Legumes	Tomate, cenoura e milho		49	12	0,3	0,3	0,8	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	Pota estufada com arroz		483	115	3	0	1	0,3
	Vegetariano	Soja estufada com arroz		497	119	2	0	2	0,1
	Legumes	Couve-flor, feijão verde e ervilha		206	49	0,5	0,1	1,6	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



## 13 a 17 de Janeiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Agúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Repolho		218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Hamburguer com molho de tomate e arroz		879	210	4,6	1,7	1,0	0,2
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com molho de tomate e arroz		626	150	6	1,6	1,2	1,0
	Legumes	Alface, beterraba e cebola		71	17	0,2	0,0	2,5	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	Massada de ovo mexido e delícias do mar		901	215	7	1,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Massada de legumes e ovo		656	157	2	0	2	0
	Legumes	Feijão verde, cenoura e milho		192	46	0,8	0,6	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Brócolos		226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango no forno com puré de batata		475	114	2,8	0,5	0,7	0,2
	Vegetariano	Soja estufada com puré de batata		571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	Legumes	Pepino, tomate e beterraba		82	20	0	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Canja/Creme de legumes (Veg)		640/ 236	153 /56	5,0/ 1,0	0,7/ 0,2	1,2/ 1,7	0,3/ 0,1
	Prato	Empadão (arroz) de atum		661	158	3,6	1,1	0,8	0,2
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com cogumelos		394	94	2	0	3	0,1
	Legumes	Brócolo, cenoura e ervilha		146	35	0,4	0,1	2,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época ou logurte		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres		223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Massa à Lavrador		833	199	7,3	2,2	2,0	0,5
	Vegetariano	Seitan no forno com massa laços		653	156	4,9	1,5	2,5	0,2
	Legumes	Incorporados							
	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



## 20 a 24 de Janeiro

### 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 à Bolonhesa (com esparguete)		608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Soja à Bolonhesa (com esparguete)		497	119	2	0	2	0,1
	Legumes	Pepino, beterraba e milho		82	20	0	0	2	0,2
	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	Macarronada de frango		742	177	5	1	2	0
	Vegetariano	Macarronada de legumes com grão		543	130	1	0,1	2,7	0,2
	Legumes	Cenoura, alface e cebola		70	17	0	0	3	0,1
	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	Pescada lascada com cebolada e arroz		522	125	1,9	0,2	0,9	0,3
	Vegetariano	Seitan lascado com cebolada e arroz		351	84	2	0,3	1,1	0,1
	Legumes	Feijão verde, couve-roxa e tomate		92	22	0,2	0,1	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora		210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Feijoada à Portuguesa (carne de porco, feijão, couve, cenoura)		761	182	6,4	2,1	1,2	0,5
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão, couve, cenoura e arroz)		345	83	2	0	2	0,1
	Legumes	Incorporados							
	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	Calamares no forno com arroz de cenoura		797	191	6,6	1,3	1,0	0,4
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com tofu em cubos e massa		533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Legumes	Brócolo, couve e beterraba		99	24	0,5	0,1	2,6	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



## 27 a 31 de Janeiro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Cenoura		199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete		667	159	2,9	0,6	1,3	0,5
	Vegetariano	Soja estufada com molho de tomate e esparguete		497	119	2	0	2	0,1
	Legumes	Couve roxa, cebola e cenoura		77	19	0	0	3	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	Ovo mexido com cogumelos e arroz alegre		799	191	7	1	1	0
	Vegetariano	Ovo mexido com cogumelos e arroz alegre		799	191	7	1,3	1,3	0,4
	Legumes	Alface, milho e beterraba		82	20	0	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Feijão verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa		312	74	1,2	0,3	1,6	0,2
	Vegetariano	Tirinhas de tofu estufadas com ervilhas, cenoura e massa		433	104	3	0,4	2,0	0,1
	Legumes	Incorporados							
	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 estufada com arroz		816	195	3,1	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate e arroz		394	94	2	0	3	0,1
	Legumes	Pepino, couve-flor e cebola		35	8	0,1	1,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Couve e nabo		218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Cubinhos de porco guisados com arroz		639	153	4,9	1,2	1,3	0,2
	Vegetariano	Soja estufada com arroz		410	98	2	0,5	1,4	0,2
	Legumes	Beterraba, cenoura e tomate		78	19	0,0	0,0	3,8	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.