

05 a 09 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	766	183	5,5	0,5	0,8	0,1
	Vegetariano	527	126	9	1,6	2,0	0,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato Principal	470	112	5,4	1,6	1,6	0,4
	Vegetariano	294	70	1	0	2	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	219	52	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	574	137	5	1,6	0,0	0,3
	Vegetariano	480	115	3	0,4	1,3	0,8
	Sobremesa						
Quinta-feira	Sopa	0					
	Prato Principal						
	Vegetariano	0					
	Sobremesa	0					
Sexta-feira	Sopa	252	60	2	0,3	2,3	0,1
	Prato Principal	941	225	5,6	1,7	1,8	0,3
	Vegetariano	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0

Ementa validada por: Nutricionista
Mariana Afonso 4130N



12 a 16 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	910	217	13,9	4,9	0,5	1,9
	Vegetariano	337	81	7,1	1,0	2,9	0,5
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	464	111	3	0	1	0,2
	Vegetariano	500	119	3	0,4	1,2	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	667	159	2,9	0,6	1,3	0,5
	Vegetariano	575	137	3,7	0,6	3,1	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato Principal	394	94	2,4	0,5	0,6	1,5
	Vegetariano	412	98	8	3,3	2,8	2,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	857	205	3,4	0,5	0,9	0,2
	Vegetariano	548	131	10	1,3	3,3	0,2
	Sobremesa	539	129	1	0,3	10,9	0,2

Ementa validada por: Nutricionista
Mariana Afonso 4130N



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 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

19 a 23 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Cavala estufada com cenoura, ervilhas e milho e massa espiral, salada de alface tomate e pepino	537	128	5	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	497	119	2	0	2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	
Terça-Feira	Sopa							
		Abóbora e feijão branco	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato Principal	Strogonoff de frango (natas, cogumelos, frango) arroz seco, salada de couve coração, couve roxa e courgette	690	165	5,3	1,8	1,7	0,2
	Vegetariano	Strogonoff de cogumelos (natas de soja, cogumelos) arroz seco	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	340	81	4	1	8	0	
Quarta-feira	Sopa							
		Nabiça	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Pescada cozida com todos (pescada, batata, cenoura, couve coração e cenoura)	319	76	0,4	0,0	1,1	0,3
	Vegetariano	Ovo cozido com batata, couve coração e cenoura	537	128	5	1,2	1,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	
Quinta-feira	Sopa							
		Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Rancho (pá de porco , frango, grão-de-bico, massa macarronete, couve coração, penca, cenoura)	749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura, cebola)	601	144	2	0	2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	
Sexta-feira	Sopa							
		Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz de cenoura, salada de alface, tomate e pepino	766	183	5,5	0,5	0,8	0,1
	Vegetariano	Douradinhos vegetarianos forno com arroz de cenoura	811	194	3,3	0,5	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	

Ementa validada por: Nutricionista
Mariana Afonso 4130N



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 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

26 a 30 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Espinafres		199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato Principal	Hambúrguer grelhado com molho de cogumelos e batata, legumes salteados (cenoura, couve-de-bruxelas e feijão-verde)		709	169	5	1	2	0,2
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com molho de cogumelos e batata, legumes salteados		626	150	6	1,6	1,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Penca e feijão manteiga		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato Principal	Filete de pescada com massa de laços tricolor, salada de alface tomate e pepino		462	110	4,4	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	Filete de tofu com massa tricolor		432	103	6	1,7	1,8	1,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Cenoura		199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato Principal	Rissóis de carne com arroz de tomate, legumes salteados (couve coração, cenoura e feijão-verde)		699	167	7	1,4	1,1	0,4
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate		554	132	8	1,3	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Legumes		205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Atum com ovo e salada russa (feijão-verde, ervilhas, cenoura e batata)		464	111	5	1	1	0,3
	Vegetariano	Ovo com salada russa (feijão-verde, ervilhas, cenoura e batata)		401	96	2	0,7	1,0	0,1
	Sobremesa	Iogurte		360	86	2	0	0	0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor		242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Massa à lavrador (pá de porco, frango, feijão vermelho, couve coração, penca e cenoura)		833	199	7,3	2,2	2,0	0,5
	Vegetariano	Massa à lavrador (soja grossa, feijão vermelho, couve coração, penca e cenoura)		592	141	1	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0

Ementa validada por: Nutricionista
Mariana Afonso 4130N



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 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.