

## 07 a 11 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 Principal	Atum estufado com cogumelos e cenoura e massa macarronete, salada de alface, tomate e pepino	574	137	5	1,6	0,0	0,3
	Vegetariano	Massada de lentilhas	480	115	3	0,4	1,3	0,8
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa							
		Penca e feijão vermelho	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato Principal	Lombo de porco assado com batata e legumes salteados (feijão-verde, cenoura e couve coração)	657	157	4	0,9	1,1	0,3
	Vegetariano	Filete de tofu em cebolada com batata	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa							
		Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Filetes de badejo no forno com arroz de ervilhas, salada de alface, cenoura e couve roxa	513	123	1	0,1	1,1	0,3
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de ervilhas	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa							
		Nabo	252	60	2	0,3	2,3	0,1
	Prato Principal	Frango estufado com massa esparguete, salada de tomate, courgette e pepino	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	Vegetariano	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola, soja granulada)	625	149	4	1,6	2,5	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa							
		Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Pescada à brás (pescada, batata-palha, ovo, salsa, azeitonas), salada de alface, tomate e cenoura	647	155	7	1,0	3,6	0,2
	Vegetariano	Alho francês à brás (alho francês, cogumelos, cenoura, batata-palha, ovo, salsa, azeitonas)	352	84	1	0,3	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

Ementa validada por: Nutricionista  
Mariana Afonso 4130N



Alérgenos, 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.

14 a 18 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Arroz primavera (ovo, fiambre aos cubos, cogumelos, ervilhas, cenoura, milho), salada de alface, tomate e cebola	841	201	1	0,7	1,0	0,2
	Vegetariano	Arroz primavera (ovo, cogumelos, ervilhas, cenoura, milho)	841	201	1	0,7	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa							
		Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Massa à bolonhesa (carne de aves picada, cenoura, massa esparguete), salada de couve coração, couve roxa, cenoura	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa							
		Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Caldeirada de peixe (lombo de pescada, tintureira, salmão, pimentos, cebola, cenoura), salada de tomate e pepino	322	77	1	0,1	1,1	0,1
	Vegetariano	Caldeirada vegetariana (mistura de legumes, cogumelos)	278	66	1	0	1	0,1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0,0
Quinta-feira	Sopa							
		Cenoura e grão-de-bico	545	130	3	0,3	2,0	1,0
	Prato Principal	Fêveras de porco grelhadas com arroz seco e feijão preto, salada de alface, cenoura e tomate	730	174	3,3	0,1	0,7	0,1
	Vegetariano	Estufado de tofu e feijão preto com arroz seco	433	104	3	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa							
		Nabiça	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Douradinhos no forno com massa de laços tricolor, salada de couve coração, couve roxa e cenoura	766	183	5,5	0,5	0,8	0,1
	Vegetariano	Douradinhos vegetarianos com massa de laços tricolor	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.

21 a.25 de Novembro

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	Hambúrguer de aves com molho de cogumelos e arroz de cenoura, salada de alface tomate e pepino	709	169	5	1	2	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariana com molho de cogumelos e arroz de cenoura	626	150	6	1,6	1,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa							
		Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Filetes de pescada com salada russa (filetes, batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde)	462	110	4,4	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	Ovo com salada russa (filetes, batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde)	401	96	2	0,7	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa							
		Cenoura e feijão manteiga	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Massa à lavrador (massa macarronete, pá de porco, frango, cenoura, couve coração, penca e feijão vermelho)	833	199	7,3	2,2	2,0	0,5
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (massa macarronete, soja grossa, cenoura, couve coração, penca e feijão vermelho)	592	141	1	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa							
		Courgette	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Arroz de paloco (paloco, cenoura, ervilhas, pimento), salada de alface, tomate e pepino	343	82	1,2	0,2	1,0	0,1
	Vegetariano	Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) e arroz branco	394	94	2	0	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa							
		Couve lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato Principal	Rolo de carne assado com batata e legumes salteados (couve lombarda, feijão-verde, cenoura)	763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Vegetariano	Tofu com batata assada e batata assada e legumes salteados	356	85	6	0,8	0,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

Ementa validada por: Nutricionista  
Mariana Afonso 4130N



## 28 a 02 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 Principal	Massa com cavala (cavala estufada com cenoura e massa de laços) com queijo gratinado, salada de alface, tomate e pepino	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Seitan salteado c/ cenoura e courgette c/ massa de laços	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa							
		Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Arroz de carnes (pá de porco, frango, cenoura e ervilhas), salada de couve coração, beterraba e courgette	546	131	3	0,7	1,4	0,2
	Vegetariano	Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) e arroz branco	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa							
		Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Salada de ovo cozido, batata, grão-de-bico, azeitonas e molho verde, salada de alface, tomate e cenoura	726	174	7	2,8	2,0	1,2
	Vegetariano	Salada de ovo cozido, batata, grão-de-bico, azeitonas e molho verde	726	174	7	2,8	2,0	1,2
	Sobremesa	Queque de laranja	590	141	5	2	14	0
Quinta-feira	Sopa							
		0						
	Prato Principal	FERIADO						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						
Sexta-feira	Sopa							
		Feijão branco e abóbora	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato Principal	Panados no forno com massa cotovelinho, salada de alface, tomate e cenoura	793	190	1,9	0,5	0,2	0,3
	Vegetariano	Panados vegetarianos com massa cotovelinho	819	196	6	1,1	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

Ementa validada por: Nutricionista  
Mariana Afonso 4130N



Alérgenos, 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.