

Declaração nutricional 100g

	1 a 5 de maio	VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa	0						
	Prato Principal	FERIADO						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						
Terça-feira	Sopa	Cenoura e feijão catarino	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato Principal	Salada de ovo raspado com massa de laços tricolor, cubos de fiambre de aves, cogumelos e cenoura, salada de alface, tomate e pepino	642	153	4,8	1,2	1,3	0,4
	Vegetariano	Salada de ovo raspado com massa de laços tricolor, cogumelos e cenoura, salada de alface, tomate e pepino	656	157	2	0	2	0
	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 Principal	Jardineira de carnes (carne vaca e frango, ervilhas, batata aos cubos, feijão-verde e cenoura)	774	185	4,6	1,2	1,2	0,3
	Vegetariano	Jardineira de soja (cubos de soja, ervilhas, batata aos cubos, feijão-verde e cenoura)	706	169	1,1	0,1	1,3	0,1
	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	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura e arroz de salsa, salada de couve coração, cenoura e tomate	512	122	3	1	1	0,3
	Vegetariano	Tofu no forno com molho de cenoura e arroz de salsa, salada de couve coração, cenoura e tomate	433	104	3	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Bifana de porco estufada com massa esparguete, salada de alface, curgete e cenoura	554	132	5,3	1,0	1,1	0,1
	Vegetariano	Seitan estufado com massa esparguete, salada de alface, curgete e cenoura	278	66	1	0	1	0,1
	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.

## 8 a 12 de maio

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Paloco à brás (migas de paloco, batata palha, ovo, azeitonas, salsa), salada de alface, cenoura e tomate	656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Tofu à Brás (tofu, batata palha, ovo, azeitonas, salsa), salada de alface, cenoura e tomate	399	95	5,3	1,0	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Rancho de aves (peru e frango, grão-de-bico, massa macarronete, cenoura, couve-lombarda e couve coração)	749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Rancho de soja (soja grossa, grão-de-bico, massa macarronete, cenoura, couve-lombarda e couve coração)	601	144	2	0	2	0,1
	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	Filetes de pescada com arroz de tomate, salada de pepino, cenoura e couve-roxa	657	157	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Filetes de seitan com arroz de tomate, salada de pepino, cenoura e couve-roxa	208	50	1	0	7	0,2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
Quinta-feira	Sopa	Curgete e feijão vermelho	164	39	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Frango assado com batata salteada e legumes (brócolos, cenoura e couve coração)	475	114	2,8	0,5	0,7	0,2
	Vegetariano	Cogumelos assados no forno com legumes (brócolos, cenoura e couve coração) e batata salteada	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	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 Principal	Atum estufado com cogumelos e cenoura e massa cotovelinhos, e salada de alface, tomate e cenoura	602	144	4,5	1,1	1,5	0,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, cenoura e massa cotovelinho, salada de alface, tomate e cenoura	583	139	2,3	0,3	1,3	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.

## 15 a 19 de maio

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
	<b>Sopa</b>						
	Macedónia de legumes	114	27	1	0,1	1,0	0,1
<b>Segunda-feira</b>	<b>Prato Principal</b>						
	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e pepino	675	161	6,2	1,4	2,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>						
Hambúrguer vegetariano grelhado com arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e pepino	716	171	10	1,5	2,0	0,2	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
	<b>Sopa</b>						
	Creme de couve-flor e cenoura	256	61	1	0,2	1,7	0,1
<b>Terça-Feira</b>	<b>Prato Principal</b>						
	Filete de tilápia assado com batata salteada e legumes (brócolos, cenoura e couve-flor)	413	99	3	0,4	0,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>						
Filete de tofu assado com batata salteada e legumes (brócolos, cenoura e couve-flor)	819	196	6	1,1	0,8	0,1	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	360	86	2	0	0	0
	<b>Sopa</b>						
	Couve coração e lentilhas	403	96	1	0,2	2,3	0,1
<b>Quarta-feira</b>	<b>Prato Principal</b>						
	Roti de peru no forno com massa esparguete, salada de couve coração, cenoura e couve-roxa	831	199	5	1,2	1,5	0,3
	<b>Vegetariano</b>						
Soja assada no forno com massa esparguete, salada de couve coração, cenoura e couve-roxa	642	153	2	0,2	1,2	0,0	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
	<b>Sopa</b>						
	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
<b>Quinta-feira</b>	<b>Prato Principal</b>						
	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade, molho verde e arroz seco (salada de alface, tomate e pepino)	515	123	4	0,8	1,1	0,3
	<b>Vegetariano</b>						
Pataniscas vegetarianas com salada de feijão-frade, molho verde e arroz seco (salada de alface, tomate e pepino)	496	119	4	0,9	1,4	0,1	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
	<b>Sopa</b>						
	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
<b>Sexta-feira</b>	<b>Prato Principal</b>						
	Alcatra estufada com cogumelos e cenoura e massa macarronete, salada de couve coração, cenoura e pepino	819	196	7	2,5	2,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>						
Soja estufada com cogumelos e cenoura e massa macarronete, salada de couve coração, cenoura e pepino	680	162	3	0,6	0,8	0,9	
<b>Sobremesa</b>	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.

22 a 26 de maio

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						
	Vegetariano						
Brócolos							
Douradinhos com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cenoura		780	187	5,6	0,2	0,9	0,1
Douradinhos vegetarianos com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cenoura		819	196	6	1,1	0,8	0,1
Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sopa		205	49	1	0,2	1,9	0,1
Terça-feira	Prato Principal	579	138	2,3	0,4	1,7	0,2
	Vegetariano	394	94	2	0	3	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Legumes							
Frango estufado com massa de laços, legumes salteados (cenoura, brócolos, couve coração)							
Lentilhas estufadas com massa de laços e legumes salteados (cenoura, brócolos, couve coração)							
Fruta da época							
Sopa		279	67	1	0,2	1,9	0,1
Quarta-feira	Prato Principal	628	150	5,5	0,9	1,2	0,3
	Vegetariano	575	137	8	1,5	1,1	0,1
	Sobremesa	618	148	1	0,3	11,8	0,3
Nabo							
Ovo cozido com atum e salada russa (batata, ervilhas, feijão-verde, cenoura)							
Ovo cozido com salada russa (batata, ervilhas, feijão-verde, cenoura)							
Fruta da época							
Sopa		378	90	1	0,2	2,0	0,1
Quinta-feira	Prato Principal	798	191	5,4	1,5	1,6	0,8
	Vegetariano	345	83	2	0	2	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Couve coração e feijão catarino							
Feijoada à transmontana (carne de vaca e frango, feijão vermelho, couve coração, cenoura e couve-lombarda)							
Feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão vermelho, couve coração, cenoura e couve-lombarda)							
Fruta da época							
Sopa		199	47	3	0,5	3,0	0,4
Sexta-feira	Prato Principal	597	143	8,4	1,6	1,1	0,1
	Vegetariano	313	75	2	0,5	1,3	0,1
	Sobremesa	398	95	0	0	20	0
Cenoura							
Salada de massa cotovelinho com lascas de salmão, delícias do mar e pescada e salada de alface, tomate e cenoura							
Salada de massa cotovelinhos com ovo raspado e cogumelos e salada de alface, tomate e cenoura							
Bolo de laranja							

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.

## 29 de maio a 2 de junho

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
	Sopa Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
Segunda-feira	Prato Principal Filete de pescada em crosta de pão ralado com arroz de ervilhas, legumes salteados (brócolos, couve coração e cenoura)	504	121	2,7	0,5	0,9	0,2
	Vegetariano Filete de tofu em crosta de pão ralado com arroz de ervilhas, legumes salteados (brócolos, couve coração e cenoura)	453	108	3	0	2	0,1
	Sobremesa Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
	Sopa Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
Terça-feira	Prato Principal Massa à bolonhesa (acém picado, massa esparguete) e salada de alface, cenoura e pepino	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano Bolonhesa de soja (soja granulada, massa esparguete) e salada de couve coração, tomate e pepino	497	119	2	0	2	0,1
	Sobremesa Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
	Sopa Abóbora e feijão manteiga	341	81	1	0,1	1,9	0,1
Quarta-feira	Prato Principal Salada de migas de paloco, grão-de-bico, ovo, batata, salsa, azeitonas. Salada de alface, curgete e cenoura	343	82	1,2	0,2	1,0	0,1
	Vegetariano Salada de grão-de-bico, ovo, batata, salsa, azeitonas. Salada de alface, curgete e cenoura	444	106	1	0	2	0,1
	Sobremesa Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
	Sopa Cenoura	199	47	3	0,5	3,0	0,4
Quinta-feira	Prato Principal Panados com arroz e batata frita e salada de alface, tomate e cenoura	841	201	6,4	1,2	0,9	0,3
	Vegetariano Panados vegetarianos com arroz e batata frita e salada de alface, tomate e cenoura	819	196	6	1,1	0,8	0,1
	Sobremesa Bolo de chocolate	559	134	4	0,6	6,6	0,2
	Sopa Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
Sexta-feira	Prato Principal Cavala estufada com cogumelos e massa macarronete, salada de couve coração, couve-roxa e cenoura	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano Almôndegas vegetarianas com massa macarronete, salada de couve coração, couve-roxa e cenoura	575	137	3,7	0,6	3,1	0,1
	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.