

## 5 a 9 de Junho

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	Frango à brás (frango desfiado, ovo, batata palha, cenoura, salsa), salada de alface, tomate e cenoura	910	217	13,9	4,9	0,5	1,9
	Vegetariano	Legumes à brás (cenoura, alho-francês, couve-coração, ovo, batata-palha, salsa), salada de alface, tomate e cenoura	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa							
		Couve coração e feijão catarino	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato Principal	Abrótea no forno com arroz de cenoura, legumes salteados (brócolos, couve coração e couve-flor)	628	150	2,3	0,3	1,0	0,3
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de cenoura, legumes salteados (brócolos, couve coração e couve-flor)	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	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	Massa à lavrador (frango, vaca, feijão encarnado, couve coração, cenoura, couve-lombarda)	833	199	7,3	2,2	2,0	0,5
	Vegetariano	Massa à lavrador (Soja grossa, feijão encarnado, couve coração, cenoura, couve-lombarda)	642	153	2	0,2	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa							
		0						
	Prato Principal	FERIADO						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						
Sexta-feira	Sopa							
		Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Pá de porco assada com arroz de ervilhas, salada de alface, pepino e couve-roxa	720	172	4	1,0	0,7	0,2
	Vegetariano	Beringela recheada com arroz de ervilhas, salada de alface, pepino e couve-roxa	623	149	2	0,3	2,4	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.

## 12 a 16 de Junho

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	Salada de massa de laços, ovo raspado, cubos de fiambre de aves, cogumelos e cenoura, salada de alface, tomate e pepino	932	223	6	1,6	2,3	2,1
	Vegetariano	Salada de massa de laços, ovo raspado, cogumelos e cenoura, salada de alface, tomate e pepino	793	190	3	0,3	3,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa							
		0						
	Prato Principal	FERIADO						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						
Quarta-feira	Sopa							
		Abóbora e curgete	247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Roti de peru assado com arroz de cenoura, legumes salteados (brócolos, couve coração e couve-flor)	793	189	5	1,1	0,5	0,3
	Vegetariano	Soja grossa estufada com arroz de cenoura, legumes salteados (brócolos, couve coração e couve-flor)	571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa							
		Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Medalhões de pescada em cama de espinafres e batata salteada, salada de alface e tomate	373	89	0,0	0,0	1,2	0,0
	Vegetariano	Tofu salteado com espinafres e batata, salada de alface e tomate	399	95	5,3	1,0	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa							
		Cenoura e lentilhas	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Rancho (vaca e frango, grão-de-bico, massa macarronete, cenoura, couve coração e couve-lombarda)	695	166	5	1	2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (cubos de soja, grão-de-bico, massa macarronete, cenoura, couve coração e couve-lombarda)	601	144	2	0	2	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.

## 19 a 23 de Junho

### Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Arroz de atum, salada de alface tomate e cenoura	661	158	6,1	0,9	1,2	0,4
	Vegetariano	Arroz de lentilhas, 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
Terça-Feira	Sopa	Nabo	252	60	2	0,3	2,3	0,1
	Prato Principal	Frango assado com massa esparguete e legumes salteados (couve coração, cenoura e brócolos)	673	161	2,8	0,5	0,8	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e legumes salteados (couve coração, cenoura e brócolos)	497	119	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	360	86	2	0	0	0
Quarta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Jardineira de soja (soja grossa, batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)	706	169	1,1	0,1	1,3	0,1
	Vegetariano	Ovo cozido, cenoura, couve coração e couve-lombarda	489	117	4	1	1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração e feijão manteiga	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato Principal	Hambúrguer misto com arroz seco e feijão preto, salada alface, pepino e cenoura	938	224	1,3	0,3	3,0	0,3
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz seco e feijão preto, salada alface, pepino e cenoura	716	171	10	1,5	2,0	0,2
	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	Filete de pescada em crosta de broa com massa cotovelinhos, legumes salteados (couve coração, cenoura e feijão-verde)	608	145	4	0	1	0,2
	Vegetariano	Filete de tofu em crosta de broa com massa cotovelinhos, legumes salteados (couve coração, cenoura e feijão-verde)	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



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 Junho

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	667	159	2,9	0,6	1,3	0,5
	Vegetariano	522	125	4,6	0,8	2,3	0,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	625	149	3	0	0	0,3
	Vegetariano	819	196	6	1,1	0,8	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	324	77	1	0	1	0,1
	Vegetariano	706	169	1,1	0,1	1,3	0,1
	Sobremesa	618	148	1	0,3	11,8	0,3
Quinta-feira	Sopa	206	49	1	0,2	1,8	0,7
	Prato Principal	712	170	2,3	0,3	1,6	0,1
	Vegetariano	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato Principal	802	192	9,0	4,0	1,7	0,2
	Vegetariano	506	121	4,7	2,0	2,1	0,3
	Sobremesa	590	141	5	2	14	0

Ementa validada por: Nutricionista  
Mariana Afonso 4130N



Allergénios, 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.