EMENTA SEMANAL

1 a 5 de Janeiro

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	FERIADO						
	Prato	0						
	Vegetariano	0						
	Acompanhamento	0						
	Sobremesa	0						
Terça- feira	Sopa	Alho-francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Strogonoff de novilho (tiras de novilho, natas, cogumelos) com arroz seco	858	205	9	3,3	0,9	0,2
	Vegetariano	Cogumelos salteados com legumes e arroz seco	543	130	1	0,1	2,7	0,2
	Acompanhamento	Salada alface, tomate e curgete	82	20	0	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Quarta-feira	Sopa	Cenoura	199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato	Massa cotovelo com atum	373	89	0	0,0	1,2	0,1
	Vegetariano	Massada de lentilhas	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Quinta-feira	Sopa	Couve-coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Jardineira de aves (peru, frango, batata, feijão-verde, ervilhas , cenoura)	324	77	1	0	1	0,1
	Vegetariano	Jardineira de soja (cubos de soja, batata, feijão-verde, ervilha, cenoura)	706	169	1,1	0,1	1,3	0,1
	Acompanhamento	_____						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Sexta-feira	Sopa	Feijão-vermelho e curgete	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Filetes de tilápia dourados com arroz de cenoura	540	129	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Filetes de tofu dourados com arroz de cenoura	453	108	3	0	2	0,1
	Acompanhamento	Pepino, alface, couve-roxa	74	18	0	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

EMENTA SEMANAL

8 a 12 de Janeiro

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	**Sopa**	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Paloco à brás (paloco, azeitona, salsa, batata- palha, ovo)	656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Alho-francês à brás (alho-francês, ovo, batata-palha, salsa e azeitona)	380	91	3,4	0,4	1,6	0,1
	Acompanhamento	Alface, cenoura e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Terça- feira	**Sopa**	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Coxinha de frango assado com arroz de ervilhas	594	142	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de ervilhas	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Acompanhamento	Legumes salteados (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	226	54	1,2	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Quarta-feira	**Sopa**	Grão-de-bico e abóbora	545	130	3	0,3	2,0	1,0
	Prato	Massada de peixe (salmão, pescada, peixe vermelho, cenoura e massa cotovelo)	632	151	2	0,2	1,2	0,2
	Vegetariano	Tofu estufado com legumes e massa cotovelo	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Acompanhamento	Salada de tomate, alface e pepino	71	17	0,3	0,0	2,7	0,0
	Sobremesa	Maçã assada	242	58	0	0,0	13,2	0,0
Quinta-feira	**Sopa**	Cenoura	199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato	Hambúrguer de novilho, arroz seco e feijão preto	879	210	4,6	1,7	1,0	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano, arroz seco e feijão preto	633	151	5,7	1,7	0,9	0,2
	Acompanhamento	Salada de tomate, alface e cenoura	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Sexta-feira	**Sopa**	Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Pescada cozida com todos (batata, couve-lombarda, couve-coração, ovo, cenoura, pescada)	319	76	0,4	0,0	1,1	0,3
	Vegetariano	Salada de ovo cozido, batata, cenoura, couve-lombarda e couve-coração	305	73	2	1	1	0,1
	Acompanhamento	—						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

EMENTA SEMANAL

15 a 19 de Janeiro

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	**Sopa**	Nabo	252	60	2	0,3	2,3	0,1
	Prato	Ovo raspado com cenoura, cubinhos de fiambre e massa de laços tricolor	642	153	4,8	1,2	1,3	0,4
	Vegetariano	Ovo raspado com cenoura e massa de laços tricolor	567	135	4	1	2	0,2
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa, curgete	74	18	0,1	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Terça- feira	**Sopa**	Espinafres e abóbora	258	62	0	0,0	1,3	0,1
	Prato	Filete de pescada com salada russa (batata, feijão, verde, ervilha e cenoura)	462	110	4,4	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	Filete de tofu com salada russa (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura)	453	108	3	0	2	0,1
	Acompanhamento	—						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Quarta-feira	**Sopa**	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Feijoada (frango, novilho, feijão-vermelho, couve coração, couve-lombarda, cenoura e arroz seco)	346	83	2	0	2	0,3
	Vegetariano	Feijoada de soja (cubos de soja, feijão-vermelho, couve coração, couve-lombarda, cenoura e arroz seco)	345	83	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	—						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Quinta-feira	**Sopa**	Couve-lombarda e feijão-manteiga	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Douradinhos com massa cotovelo em calda de cenoura	806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Vegetariano	Douradinhos vegetarianos com massa cotovelo em calda de cenoura	780	187	5,6	0,2	0,9	0,1
	Acompanhamento	Tomate, pepino e alface	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Sexta-feira	**Sopa**	Couve-coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de salsa	910	217	3,5	0,9	0,2	0,2
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de salsa	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	Acompanhamento	Legumes salteados (feijão-verde, couve coração e cenoura)	226	54	1,2	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

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 | Nutricional information presented per

EMENTA SEMANAL

22 a 26 de Janeiro

			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	Atum estufado com cogumelos e cenoura e massa esparguete	373	89	0	0,0	1,2	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Terça- feira	Sopa	Nabiça	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Roti de peru assado com arroz seco	668	160	5,0	0,8	1,3	0,2
	Vegetariano	Tofu assado com arroz seco	500	119	3	0,4	1,2	0,1
	Acompanhamento	Legumes salteados (brócolos, couve-flor e cenoura)	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Quarta-feira	Sopa	Lentilhas e cenoura	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato	Filete de pescada com crosta de broa e batata salteada	426	102	2	0,5	0,8	0,3
	Vegetariano	Seitan panado com batata salteada	819	196	6	1,1	0,8	0,1
	Acompanhamento	Legumes salteados (couve coração, cenoura e feijão-verde)	226	54	1,2	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Quinta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rancho (frango e porco, grão-de-bico, cenoura, couve coração, couve-lombarda)	749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (soja grossa, grão-de-bico, cenoura, couve coração, couve-lombarda)	601	144	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	—						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Sexta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Rolo de pescada com molho de cenoura e arroz de macedónia (ervilhas, cenoura e milho)	619	148	1,4	0,1	0,7	0,2
	Vegetariano	Douradinhos vegetarianos e arroz de macedónia (ervilhas, cenoura e milho)	811	194	3,3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	71	17	0,3	0,0	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

EMENTA SEMANAL

29 de Janeiro a 2 de Fevereiro

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Almôndegas de peru com massa esparguete	666	159	2,0	0,4	1,6	0,2
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com massa esparguete	575	137	3,7	0,6	3,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa, curgete	78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Terça- Feira	Sopa	Cenoura	199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato	Paloco com broa, batata, grão de bico e ovo	343	82	1,2	0,2	1,0	0,1
	Vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico e ovo	305	73	2	1	1	0,1
	Acompanhamento	Tomate, pepino e cenoura	70	17	0	0	3	0,1
	Sobremesa	Bolo de maçã e canela	539	129	1	0,3	10,9	0,2
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas e abóbora	219	52	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pá de porco assada com arroz	923	221	4,6	1,1	0,3	0,2
	Vegetariano	Seitan assado com arroz	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Legumes salteados (brócolos, couve-flor, couves-de-bruxelas)	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Quinta-feira	Sopa	Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Filete de tilápia com massa cotovelo em calda de cenoura	363	87	1	0	1	0,2
	Vegetariano	Filete de tofu com massa cotovelo em calda de tomate	453	108	3	0	2	0,1
	Acompanhamento	Curgete, cenoura e couve-roxa	146	35	0,4	0,1	2,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Omelete mista com arroz de cenoura	611	146	8	1,7	0,9	0,5
	Vegetariano	Omelete de cogumelos com arroz de cenoura	653	156	6	1	0	0,5
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura	71	17	0,3	0,0	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0