

6 a 10 de fevereiro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa com cogumelos e salada de alface, pepino e milho	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com cogumelos, esparguete e salada de alface, pepino e milho	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno (com pão ralado), arroz de tomate e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)	645	154	3	0	2	0,2
	Vegetariano	Tofu panado no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)	819	196	6	1,1	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de nabo e feijão vermelho	324	77	1	0,2	1,9	0,6
	Prato	Ovo mexido no forno com ervilhas, macarronete e salada de tomate, beterraba e couve branca em juliana	578	138	3,7	1,2	1,8	0,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate, abóbora e massa macarronete e salada de tomate, beterraba e couve branca em juliana	400	95	4	0,6	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Saladinha de atum e feijão-frade (batata aos cubos, atum, feijão-frade, brócolos) com salada de alface, couve roxa e tomate	599	143	5	0,7	1,1	0,4
	Vegetariano	Saladinha vegetariana de feijão-frade e milho (batata aos cubos, feijão-frade, milho, salsa, brócolos) e salada de alface, couve roxa e tomate	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve branca	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Coxas de frango estufadas com arroz e legumes salteados (feijão-verde, cenoura e nabo)	575	137	2,8	0,5	0,9	0,7
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com courgette aos cubos, arroz e legumes salteados (feijão-verde, cenoura e nabo)	444	106	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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 | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

13 a 17 de fevereiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Bacalhau à brás com salada de alface, beterraba e tomate		656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Legumes à brás (batata frita palha, cenoura raspada, alho francês, courgette e couve branca) com salada de alface, beterraba e tomate		618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora		247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Lombo de porco à fatia com molho de oregãos, arroz de feijão vermelho e legumes salteados (feijão-verde, cenoura, brócolos)		833	199	4,8	1,1	1,2	0,2
	Vegetariano	Seitan à fatia no forno com arroz de feijão vermelho e legumes salteados (feijão-verde, cenoura, brócolos)		540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Massa de salmão e abrótea com milho incorporado e legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e couve-de-bruxelas)		737	176	2,0	0,2	1,3	0,2
	Vegetariano	Massa de tofu com milho incorporado e legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e couve-de-bruxelas)		453	108	3	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Creme de nabo e courgette		92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Jardineira de frango (batata, frango, ervilhas, cenoura) com salada de pepino, couve roxa e tomate		324	77	1	0	1	0,1
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas e cenoura) com salada de pepino, couve roxa e tomate		294	70	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Medalhões de pescada com arroz de pimento e salada de alface, courgette e beterraba		712	170	2,3	0,3	1,6	0,1
	Vegetariano	Arroz de feijão preto, grão-de-bico e pimento e salada de alface, courgette e beterraba		818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	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 | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

20 a 24 de fevereiro

Declaração nutricional 100g

VE VE Lip AG. Sat Açúc Sal
kj Kcal g g g g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Terça-feira	Sopa						
	Prato						CARNAVAL
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Quarta-feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Quinta-feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Sexta-feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Sexta-feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Sobremesa						



Alergênicos, 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.

27 de fevereiro a 3 de Março

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de couve-flor e feijão vermelho	246	59	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz e salada de alface, pepino e beterraba	806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz e salada de alface, pepino e beterraba	633	151	5,7	1,7	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Massa de aves (frango, peru, macarronete e curgete aos cubos) com salada de tomate, couve roxa e milho	574	137	2,0	0,3	1,5	0,2
	Vegetariano	Massa vegetariana de rebentos de soja e grão-de-bico com salada de tomate, couve roxa e milho	599	143	5	0,7	1,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão catarino com couve branca	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Tintureira estufada com molho de cenoura, arroz, brócolos, cenoura e couve-flor estufados	373	89	0,0	0,0	1,2	0,1
	Vegetariano	Estufado vegetariano (couve portuguesa, couve-lombarda, cenoura e feijão vermelho) e arroz	533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Feijoada à Portuguesa (porco, vaca, feijão branco, couve-lombarda, cenoura, couve coração) com forma de arroz branco	761	182	6,4	2,1	1,2	0,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve-lombarda, cenoura, couve coração) com forma de arroz branco	484	116	2,0	0,2	2,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora e alho francês	291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Tranches de pescada panada no forno (com pão ralado) com batata assada e salada de alface, beterraba e rúcula	615	147	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Tranches de tofu no forno com batata assada e salada de alface, beterraba e rúcula	432	103	6	1,7	1,8	1,3
	Sobremesa	Fruta da época/logurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	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 | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.