

EMENTA SEMANAL

02 a 06 de outubro

Declaração nutricional 100g

Segunda-feira

Terça-Feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira



Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas ao 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 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.



EMENTA SEMANAL

09 a 13 de outubro

Declaração nutricional 100g

Segunda-feira

Terça-Feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

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 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.



EMENTA SEMANAL

16 a 20 de outubro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e cenoura	671	160	2,2	0,4	1,9	0,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz e salada de alface e milho	394	94	2	0	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes (couve coração e cenoura)	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato Principal	Ovos mexidos no forno com cogumelos, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino	685	164	3,9	1,1	2,0	0,2
	Vegetariano	Legumes salteados com cogumelos e feijão-frade, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino	673	161	4	0,7	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor e feijão manteiga	247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Tranches de pescada panada no forno (com pão ralado) com batata assada e salada de alface, beterraba e rúcula	799	191	7	1	1	0,4
	Vegetariano	Tranches de tofu no forno com batata assada e salada de alface, beterraba e rúcula	571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Coxas de frango assadas no forno com arroz e legumes salteados (brócolos, feijão-verde e couve branca)	732	175	5	1	1	0,3
	Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico no forno com arroz e legumes salteados (brócolos, feijão-verde e couve branca)	684	164	4,6	0,6	1,7	0,4
	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 ao 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 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.



EMENTA SEMANAL

23 a 27 de outubro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de couve-flor e feijão vermelho	246	59	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	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 Principal	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 Principal	Medalhões de pescada estufados 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 Principal	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 Principal	Massa com cavala e legumes (couve bruxelas, brócolos e cenoura)	615	147	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz e juliana de legumes salteados (couve bruxelas, brócolos e cenoura)	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 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

