

EMENTA SEMANAL

04 a 08 de setembro

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

11 a 15 de setembro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes (cenoura, couve coração, alho francês)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Barrinhas de pescada panadas no forno, com arroz e salada de alface, tomate e cenoura	633	151	3,7	0,8	0,4	0,4
	Vegetariano	Arroz de cogumelos, com ervilhas e pimentos e 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	Sopa de couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Rancho (carne de porco e frango, grão-de-bico, macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento	695	166	5	1	2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento	595	142	2	0,2	1,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, nabo, feijão verde)	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato Principal	Tintureira com molho de cenoura, arroz, brócolos, cenoura e couve-flor	512	122	3	1	1	0,3
	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	Grão-de-bico com cenoura	545	130	3	0,3	2,0	1,0
	Prato Principal	Perninha de frango assada com batata assada e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura, nabo e feijão-verde)	554	132	8	2	1	0
	Vegetariano	Estufado de batata com soja e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura, nabo e feijão-verde)	571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme brócolos	233	56	4	0,6	2,5	0,1
	Prato Principal	Cavala estufada com molho de tomate, macarronete e salada de alface, pepino e couve roxa	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate, macarronete e salada de alface, pepino e couve roxa	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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.



EMENTA SEMANAL

18 a 22 de setembro

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

25 a 29 de setembro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Atum estufado com massa cotovelinhos e legumes (ervilhas, feijão-verde e milho)	976	233	7	0,4	1,7	0,6
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos e legumes (ervilhas, feijão-verde e milho)	394	94	2	0	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão branco	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato Principal	Rolo de carne à fatia com molho de oregãos, batata corada e salada de couve roxa, cenoura e pepino	763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com molho de oregãos, batata corada e salada de couve roxa, cenoura e pepino	852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de lentilhas com couve coração	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Arroz de tamboril com delícias do mar e salada de alface, pepino e cebola	624	149	1	0,2	0,7	0,2
	Vegetariano	Feijão-frade com salsa e cebola, arroz e salada de alface, pepino e cebola	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde com courgette	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Frango no forno com esparguete salteado, e legumes estufados (feijão-verde, couve-flor e cenoura)	673	161	2,8	0,5	0,8	0,3
	Vegetariano	Esparguete salteado com cogumelos e feijão-branco e legumes estufados (feijão-verde, couve-flor e cenoura)	913	218	5	2,1	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora com nabiça	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Medalhões de pescada com molho de tomate, arroz e salada de alface, beterraba e courgette	595	142	1,8	0,2	0,7	0,3
	Vegetariano	Legumes no forno com grão-de-bico, arroz e salada de alface, beterraba e courgette	280	67	1,3	0,2	1,8	0,2
	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 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

