

EMENTA SEMANAL

Declaração nutricional 100g

2 a 6 de Junho

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com massinhas	623	149	4	0,5	2,2	0,2
	Prato	Pizza de queijo e fiambre	1055	252	8	2,4	0,1	1,4
	Vegetariano	Pizza de legumes (ervilha, milho, pimento e azeitona)	486	116	7	2,1	2,7	0,8
	Acompanhamento	Tomate, cenoura e milho	70	17	0,3	0,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época/Mousse de chocolate	1 164	278	13	6	30	0
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata)	846	202	5	1	0,8	0,2
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos)	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0	2,5	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Feijão vermelho com repolho	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa	538	128	2	0,3	0,8	0,3
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz e salsa	818	196	4	0,4	1,8	0
	Acompanhamento	Feijão-verde, couve-flor, e cenoura baby	240	57	1,6	1,6	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	821	196	14	3	1,5	0,5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com espinafres	878	210	8	1,1	4	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	226	54	1,2	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	2	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa)	632	151	2,9	0,4	0,9	0,1
	Vegetariano	Salada de grão de bico com batata aos quartos, couve lombarda e cenoura	472	113	1,7	0,2	1,1	2
	Acompanhamento	Couve lombarda, cenoura e cebola	47	11	0,2	0	1,2	0
	Sobremesa	Fruta assada/Fruta da época	238	57	0	0	13	0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | 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 | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | 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

9 a 13 de Junho

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Alface					
		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada em molho de tomate com macarronete					
		489	117	4	1,1	1	0,1
	Vegetariano	Macarronete de grão-de-bico com courgette e beringela, povilhada com orégãos					
Terça-Feira		412	98	8	3,3	2,8	2,2
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e rúcula					
		92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época					
		238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas					
		234	56	1	0,2	2	0,1
	Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura					
		793	190	3,8	0,5	1,1	0,3
	Vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura					
Quinta-feira		533	127	1	0,3	1,5	0
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino					
		71	17	0,2	0	2,5	0
	Sobremesa	Fruta da época					
		238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Canja / Lentilhas					
		640 / 251	153 / 60	5 / 1,0	0,7 / 0,2	1,2 / 1,8	0,3 / 0,1
	Prato	Filete de redfish no forno com batata assada					
		457	109	3	1	1	0
	Vegetariano	Tortilha de legumes no forno (feijão-verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)					
Sábado		193	46	3	0,4	2,7	0,3
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho					
		110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época					
		238	57	0	0	13	0
Domingo	Sopa	Creme de legumes (abóbora courgette, couve-flor e repolho)					
		220	52	4	0,5	3,4	0,1
	Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto					
		597	143	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e cenoura) e arroz branco					
Segunda-feira		517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e pepino					
		78	19	0	0	3,8	0,2
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época/Gelado					
		238 / 676	57 / 162	0 / 0	0 / 7	13 / 19	0 / 0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | 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 | Dessert subject to change, for good management of the ripening of seasonal fruit, and reduction of food waste. | 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.