

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 03 a 07 de Fevereiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Espinafres		218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Almôndegas de aves no forno com molho de tomate e oregãos, massa laços e salada de alface, couve roxa e cenoura		899	215	8	3	2	0.1
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/Pera		238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Filete de bacalhau dourado no forno, batata corada com oregãos e legumes salteados (brócolos, couve de bruxelas e couve flor)		394	94	2.4	0.5	0.6	1.5
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi		238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês e cenoura		189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Frango assado com limão, feijão preto estufado, arroz branco e legumes assados (curgete, beringela e abóbora)		533	127	2.7	0.6	1.0	0.1
	Sobremesa	Banana/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos		233	56	4	0.6	2.5	0.1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba		684	163	2.4	0.7	1.3	0.2
	Sobremesa	Laranja/Pera/Kiwi		238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde		189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Fêveras de porco estufadas, massa esparguete e salada de pepino, pimento e milho		533	127	2.7	0.6	1.0	0.1
	Sobremesa	Aletria/Banana/Pera		238	57	0	0	13	0

Sobremesa sujeito 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



Declaração nutricional 100g

Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes		206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Argolas de pota no forno com arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura		557	133	5.9	1.2	0.1	1.7
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Alho francês		501	120	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Perna de peru assado com laranja, batata aos cubos salteada com salsa e salada de alface, milho e couve roxa		741	177	4	1	6	0.6
	Sobremesa	Laranja/Banana/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete e espargos		223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato	Lombinho de pescada no forno com cebolada, arroz de cenoura e feijão branco e legumes (brócolos, couve flor e cenoura)		673	161	9.3	1.7	0.7	0.1
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Cenoura e feijão branco		279	67	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (massa esparguete, carne de vaca picada, molho de tomate), salada de beterraba, pimento e couve ripada		639	153	4.9	1.2	1.3	0.2
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Brócolos		202	48	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Filete de cavala em conserva com grão de bico, ovo cozido, salsa picada, arroz e salada de alface, couve roxa e pepino		537	128	5	1	1	0.2
	Sobremesa	Gelatina/Laranja/Kiwi		360/ 389/ 238	86/ 93/ 57	2/0/ 0	0/0/0	0/ 22/13	0/ 0/0

Sobremesa sujeito 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



Declaração nutricional 100g

Semana de 17 a 21 de Fevereiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Brócolos	226	54	1	0.2	1.7	0.1
Terça-Feira	Prato						
	Ratatouille de legumes (curgete, cenoura e abóbora) com hambúrguer de aves no forno e massa farfalle salteada com oregãos	639	153	4.9	1.2	1.3	0.2
Quarta-feira	Sobremesa						
	Maçã/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa						
	Grão com espinafres	442	106	2	0.3	2.0	0.1
Sexta-feira	Prato						
	Tranche de salmão no forno limão e oregãos, arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino	808	193	11	2	1	0.2
Sábado	Sobremesa						
	Laranja/Kiwi/Maçã	238	57	0	0	13	0.0
Domingo	Sopa						
	Creme de legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
Segunda-feira	Prato						
	Cubos de carne de peru e vaca estufados com massa macarronete, feijão manteiga, couve coração, cenoura e tomate	833	199	7.3	2.2	2.0	0.5
Terça-Feira	Sobremesa						
	logurte/Gelatina/Laranja	360/ 389/ 238	86/ 93/ 57	2/0/ 0	0/0/0	0/ 22/ 13	0/ 0/0
Quarta-feira	Sopa						
	Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
Quinta-feira	Prato						
	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de couve roxa, pimento e alface	806	193	5.8	0.2	0.8	0.1
Sexta-feira	Sobremesa						
	Banana/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0.0
Sábado	Sopa						
	Feijão verde	442	106	2	0.3	2.0	0.1
Domingo	Prato						
	Pá de porco assada com alecrim, batata corada e legumes (couve flor, feijão verde e cenoura)	808	193	11	2	1	0.2
Segunda-feira	Sobremesa						
	Pera/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0.0

Sobremesa sujeito 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

Declaração nutricional 100g

Semana de 24 a 28 de Fevereiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Couve branca		218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Ovos mexidos com salsichas de soja, arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos, couve de bruxelas e couve flor)		814	195	6.6	1.4	0.5	0.2
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete e cenoura		141	34	2	0.3	2.5	0.1
	Prato	Perninha de frango estufada com tomate e pimento, massa esparguete salteada com oregãos e salada de alface, milho e pepino		483	116	4	1	2	0.3
	Sobremesa	Maçã/Banana/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve lombarda		202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Filete de pescada dourado, arroz de feijão branco e espinafres e salada de beterraba, cenoura e curgete		662	158	1.9	0.2	0.9	0.2
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco e hortaliça		341	81	1	0.1	1.9	0.1
	Prato	Caçarola de carnes com verduras e batata aos cubos estufada (cubos de carne de porco e vaca, ervilhas, cenoura, feijão verde, nabo e batata)		774	185	4.6	1.2	1.2	0.3
	Sobremesa	Leite creme/Gelatina/Maçã		238/ 389	57/ 93	0/0	0/0	13/ 22	0/0
Sexta-feira	Sopa	Couve flor		242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Farfalle guisada com salmão lascado e oregãos, salada de alface, tomate e pimento		795	190	10	2	2	0.1
	Sobremesa	Banana/Maçã/Pera		238	57	0	0	13	0.0

Sobremesa sujeito 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



Declaração nutricional 100g

Semana de 03 a 07 de Fevereiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
Terça-Feira	Sopa						
Quarta-feira	Sopa						
Quinta-feira	Sopa						
Sexta-feira	Sopa						

Sobremesa sujeito 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



Declaração nutricional 100g

Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Couve-flor		206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Lombinhos de tofu no forno à Rosa do Adro (com pão ralado), arroz de cenoura e salada de alface, milho e beterraba		646	154	4.2	1.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Laranja/Pera/Banana		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde		501	120	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Massa de soja com vegetais (cubos de soja, massa macarronete, feijão manteiga couve coração, cenoura e tomate)		497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Banana		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e grão de bico		223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato	Legumes à Gomes de Sá com azeitona preta (batata, ovo cozido, salsa e azeitona preta) e legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e couve-flor)		453	108	3.2	0.5	1.6	0.1
	Sobremesa	Doce/ Pera/ Maçã		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes		279	67	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Lentilhas estufadas com louro, tomate e pimento, arroz branco e salada de couve roxa, alface e pepino		583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Banana/Laranja/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês		202	48	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Cotovelinhos gratinados com legumes (ervilha, cenoura e brócolos) com orégãos, salada de tomate, cenoura e couve branca		444	106	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja		360/ 389/ 238	86/ 93/ 57	2/0/ 0	0/0/0	0/ 22/13	0/ 0/0

Sobremesa sujeito 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



Declaração nutricional 100g

Semana de 17 a 21 de Fevereiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes		250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Hambúrguer de vegetais no forno com molho de tomate e orégãos, massa esparguete e salada de alface, couve roxa e cenoura		626	150	5.5	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/Pera		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas		250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Filete de tofu dourado no forno, batata corada com orégãos e legumes salteados (brócolos, couve de bruxelas e couve flor)		351	84	2	0	1	0.1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês e cenoura		242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Rojões de soja com feijão preto estufado, arroz branco e legumes assados (curgete, beringela e abóbora)		497	119	1.9	0.2	2.1	0.1
	Sobremesa	Banana/Maçã/Laranja		683	163	5	2	1	0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos		640	153	5	0.7	1.2	0.3
	Prato	Ovos mexidos com salsicha de soja, arroz de feijão manteiga e salada de alface, tomate e beterraba		814	195	6.6	1.4	0.5	0.2
	Sobremesa	Laranja/Pera/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde		224	53	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Tirinhas de seitan estufadas (louro, tomate) , massa laços e salada de pepino, pimento e milho		433	104	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Maçã/Banana/Pera		238/ 590	57/ 141	0/5	0/2	13/14	0/0

Sobremesa sujeito 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



Declaração nutricional 100g

Semana de 24 a 28 de Fevereiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Espinafres		223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato	Lentilhas estufadas com salsa , arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura		533	127	0.5	0.0	0.9	0.1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0.0
Terça- Feira	Sopa	Alho francês		236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Seitan assado com laranja, batata salteada aos cubos com salsa e salada de alface, milho e couve roxa		619	148	1	0	3	0.3
	Sobremesa	Laranja/Banana/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete e espargos		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Tranche de Tofu no forno com cebolada, arroz de cenoura e legumes (brócolos, couve flor e cenoura)		432	103	6.4	1.7	1.8	1.3
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Cenoura e feijão branco		226	54	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Empadão de bolonhesa de soja com orégãos e massa macarrão gratinado, salada de beterraba, pimento e couve ripada		464	111	1.3	0.2	1.6	0.1
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã		238/ 590	57/ 141	0/5	0/2	13/14	0/0
Sexta-feira	Sopa	Brócolos		251	60	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Salada de feijão frade com ovo cozido, milho, azeitonas e molho vinagrete, arroz branco e salada de alface, couve roxa e pepino		267	64	5	1	3	0.3
	Sobremesa	Maçã/Laranja/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0

Sobremesa sujeito 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.