

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 06 a 10 de Janeiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Feijão verde	189	45	1	0.2	2.0	0.1
Prato	Bife de frango panado no forno, massa macarrão guisada, salada de cenoura, alface e couve roxa	879	210	4.6	1.7	1.0	0.2
Sobremesa	Bolo-rei de chocolate/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa						
	Creme de abóbora	198	47	2	0.2	2.2	0.2
Prato	Filetes de pescada no forno com cebolada, arroz e salada de tomate, milho e pepino	376	90	2.1	0.3	1.0	0.2
Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa						
	Brócolos	198	47	2	0.2	2.2	0.2
Prato	Cubos de frango e peru estufados com massa macarronete, feijão manteiga e legumes incorporados (tomate, cenoura e couve coração)	628	150	5.5	0.9	1.2	0.3
Sobremesa	Maçã/Pera/ Banana	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa						
	Curgete e grão de bico	198	47	2	0.2	2.2	0.2
Prato	Lombo de salmão com oregãos e sumo de limão, arroz de cenoura e legumes cozidos (feijão verde, couve-flor e couve de bruxelas)	628	150	5.5	0.9	1.2	0.3
Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa						
	Alho francês e cenoura	215	51	1	0.1	2.1	0.1
Prato	Rojões de porco com pickles e batata, salada de alface, milho e beterraba	704	168	4.2	0.7	0.7	0.3
Sobremesa	Kiwi/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 13 a 17 de Janeiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Cenoura		234	56	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Ovos mexidos com salsicha de aves, arroz de tomate e pimento e salada de beterraba, alface e milho		792	189	10	2	1	0.1
	Sobremesa	Maçã/Laranja/Banana		389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 / 13	0/0
Terça- Feira	Sopa	Creme de curgete		189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Frango assado com citrinos, massa esparguete salteada com oregãos e legumes cozidos (brócolos, couve de bruxelas e cenoura)		651	155	3.3	0.6	1.3	0.1
	Sobremesa	Pera/Melancia/Ameixa		238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Feijão manteiga e repolho		336	80	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Bacalhau desfiado com broa e batata aos cubos e salada alface, pepino e beterraba		376	90	2.1	0.3	1.0	0.2
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina/Pera		238 / 389	57 / 93	0 /0	0/0	13 / 22	0/0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Bifanas de porco estufadas com molho de tomate , massa laços e salada de tomate, cenoura e milho		503	120	2	0	2	0
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/Kiwi		238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora		273	65	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Medalhão de pescada com molho de tomate e pimento, arroz e legumes cozidos com grão de bico (cenoura, feijão verde, couve flor e grão de bico)		662	158	1.9	0.2	0.9	0.2
	Sobremesa	Laranja/Maçã/ Ameixa		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 20 a 24 de Janeiro 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Couve-flor	226	54	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Empadão de bolonhesa com oregãos e macarrão gratinado e salada de alface, cenoura e couve coração ripada	516	123	3.2	0.8	0.8	0.5
Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0	
Terça-Feira	Sopa							
		Creme de cenoura e feijão branco	215	51	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Tranche de salmão de cebolada, arroz de ervilhas e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão verde)	363	87	1	0	1	0.2
Sobremesa	Laranja/Banana/Melão	238	57	0	0	13	0	
Quarta-feira	Sopa							
		Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Carne de porco assada com louro, massa esparguete guisada e legumes cozidos (couve de bruxelas, cenoura e alho francês)	587	140	4.1	1.1	1.4	0.2
Sobremesa	Banana/Pera/ Maçã	238	57	0	0	13	0	
Quinta-feira	Sopa							
		Couve coração	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Filetes de pescada no forno com salsa e pimento vermelho, arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho	608	145	4	0	1	0.2
Sobremesa	Fruta assada/ Gelatina/ Laranja	238	57	0	0	13	0	
Sexta-feira	Sopa							
		Espinafres	223	53	2.0	0.3	2.1	0.2
	Prato	Jardineira de peru (cubos de peru, batata, ervilha, cenoura, feijão verde e curgete aos cubos)	732	175	5	1	1	0.3
Sobremesa	Pera/Banana/Maçã	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 27 a 31 de Janeiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Brócolos	242	58	1	0.2	1.6	0.1
Prato	Filete de pescada no forno à Rosa do Adro (com pão ralado), arroz de cenoura e ervilhas e	797	191	6.6	1.3	1.0	0.4
	salada de alface, milho e beterraba						
Sobremesa	Laranja/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0
	<hr/>						
Terça-Feira	Sopa						
	Feijão verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
Prato	Perninha de frango estufada com tomate e pimento, massa esparguete e salada de couve	755	181	4.1	1.0	1.3	0.2
	roxa, alface e pepino						
Sobremesa	Maçã/Kiwi/Banana	238	57	0	0	13	0
	<hr/>						
Quarta-feira	Sopa						
	Canja	545	130	3	0.3	2.0	1.0
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo cozido, salsa) e legumes cozidos (brócolos,	639	153	2	0.7	1.8	0.1
	feijão-verde e couve-flor)						
Sobremesa	Leite creme/ Gelatina / Maçã	238	57	0	0	13	0
	<hr/>						
Quinta-feira	Sopa						
	Creme de legumes	226	54	1	0.2	1.7	0.1
Prato	Feijoada à portuguesa (feijão branco, cubos de carne de porco e vaca, tomate, cenoura e	582	139	3.4	0.6	1.2	0.2
	couve coração), arroz branco						
Sobremesa	Kiwi/Laranja/Banana	238	57	0	0	13	0
	<hr/>						
Sexta-feira	Sopa						
	Alho francês e grão de bico	236	56	1	0.2	1.7	0.1
Prato	Cotovelinhos guisados com salmão lascado e oregãos, salada de tomate, cenoura e couve	662	158	1.9	0.2	0.9	0.2
	branca						
Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja	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 06 a 10 de Janeiro de 2025

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	226	54	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Hambúrguer de vegetais no forno, arroz de ervilhas e salada de tomate, cenoura e pepino	433	104	3.0	0.4	2.0	0.1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Brócolos	442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Filete de tofu com crosta de broa , batata assada polvilhada com salsa e salada de tomate, beterraba e alface	394	94	2	0	3	0.1
	Sobremesa	Doce /Melão/ Pera	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Massa laços gratinada com cogumelos e legumes (brócolos, ervilhas e cenoura) e salada de alface, pepino e couve roxa	410	98	2.0	0.5	1.4	0.2
	Sobremesa	Laranja/Banana/Maçã	360/ 389/ 238	86/ 93/ 57	2/0/ 0	0/0/0	0/ 22/ 13	0/ 0/0
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga e couve branca	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Rissóis de vegetais com arroz de tomate e legumes salteados (brócolos, feijão verde e cenoura)	517	124	1.8	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	Melão/Pera/Ameixa	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Macarronete de soja com legumes incorporados (cubos de soja, tomate, cenoura e couve coração)	517	124	1.8	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	Melancia/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0.0

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 13 a 17 de Janeiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes		218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de brócolos e salada de pepino, beterraba e tomate		814	195	6.6	1.4	0.5	0.2
	Sobremesa	Ameixa/ Melancia/Banana		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Espinafres e feijão branco		141	34	2	0.3	2.5	0.1
	Prato	Rancho (cubos de soja estufada, massa macarronete, grão de bico e repolho), salada de alface, cenoura e tomate		565	135	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora		202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Salada de batata com ovo cozido e molho vinagrete, legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e couve-flor)		500	119	3.1	0.4	1.2	0.1
	Sobremesa	Doce/Banana/Ameixa		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes		341	81	1	0.1	1.9	0.1
	Prato	Beringela gratinada com legumes e queijo , arroz de cenoura e salada de couve roxa, alface e pimento		539	129	2.1	0.3	1.8	0.0
	Sobremesa	Nectarina/Maçã/Pera		238/ 389	57/ 93	0/0	0/0	13/ 22	0/0
Sexta-feira	Sopa	Brócolos		242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Massa cotovelinhos com cogumelos e orégãos, molho de tomate e azeitonas pretas , salada de alface , pepino e milho		497	119	2	0	2	0.2
	Sobremesa	Laranja/Banana/Melão		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 20 a 24 de Janeiro 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora		279	67	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Massa riscada com feijão manteiga e cogumelos , salada de cenoura, alface e couve roxa		497	119	1.9	0.2	2.1	0.1
	Sobremesa	Maçã/Pera/Banana		238/ 590	57/ 141	0/5	0/2	13/14	0/0
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Filetes de tofu no forno com pimento vermelho e salsa, arroz e salada de tomate, milho e pepino		819	196	6	1	1	0.1
	Sobremesa	Laranja/Ameixa/Melão		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Curgete e grão-de-bico		202	48	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Cubos de soja estufada com massa macarronete e legumes incorporados (tomate, cenoura e couve coração)		623	149	2.3	0.3	2.4	0.1
	Sobremesa	Ameixa/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos		251	60	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Lentilhas estufadas (com cenoura, tomate e pimento), arroz de cenoura e ervilhas e legumes cozidos (feijão verde, couve-flor e couve de bruxelas)		356	85	5.8	0.8	0.6	0.0
	Sobremesa	Doce/ Laranja/Melancia		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês		640	153	5	0.7	1.2	0.3
	Prato	Rojões de soja no tacho com pickles e batata, salada de alface, milho e beterraba		776	186	2	0	3	1.4
	Sobremesa	Melão/Melancia/Banana		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 27 a 31 de Janeiro de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Cenoura		198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Strogonoff de seitan (sem natas) com arroz de pimento verde e cenoura e salada de beterraba, alface e milho		605	145	1.6	0.4	1.8	0.1
	Sobremesa	Pera/Laranja/Banana		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete		442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Curgete recheada com legumes e queijo , massa esparguete salteada com orégãos e legumes cozidos (brócolos, couve de bruxelas e cenoura)		729	174	7	3	1	0.5
	Sobremesa	Maçã/Melancia/Ameixa		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve branca		279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Legumes gratinados (alho francês, brócolos, pimento vermelho) com batata aos cubos e broa, salada alface, pepino e beterraba		533	127	0.5	0.0	0.9	0.1
	Sobremesa	Doce/ Maçã/Pera		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga e repolho		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Cubos de soja estufados com molho de tomate ,orégãos massa laços e salada de tomate, cenoura e milho		595	142	2.3	0.2	1.8	0.3
	Sobremesa	Melão/Laranja/Banana		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora		206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Salada de grão de bico, ovo cozido e salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e couve flor)		500	119	3	0	1	0.1
	Sobremesa	Laranja/Maçã/ Ameixa		676/ 389/ 238	161/ 93/ 57	7/0/0	2/0/0	19/ 22/ 13	0/ 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.