

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 03 a 07 de Março de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Nabo		279	67	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada, massa esparguete, molho de tomate) e salada de cenoura, beterraba e milho		899	215	7.9	2.5	1.8	0.1
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera		238/ 590	57/ 141	0/5	0/2	13/14	0/ 0
Terça-Feira	Sopa	0							
	Prato	Carnaval							
	Sobremesa	0							
Quarta-feira	Sopa	Nabiças		202	48	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de tomate, arroz e legumes (feijão verde, couve de bruxelas e curgete)		755	181	4.1	1.0	1.3	0.2
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Pera		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Canja		251	60	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Massa farfalle com lascas de atum estufado e legumes incorporados (ervilhas, cenoura aos cubos e milho)		373	89	0.0	0.0	1.2	0.0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Maçã		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Favas e legumes		640	153	5	0.7	1.2	0.3
	Prato	Feijoada à Transmontana (cubos de frango e peru, feijão manteiga, tomate, cenoura), arroz e salada de alface, couve roxa e pimento		644	154	5	1	2	0.4
	Sobremesa	Maçã assada/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0.0

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 10 a 14 de Março de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Feijão verde		198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Argolas de pota panadas no forno, arroz de ervilhas e legumes cozidos (brócolos, couve flor e couve de bruxelas)		661	158	6.1	0.9	1.2	0.4
	Sobremesa	Maçã/Banana/Laranja		238	57	0	0	13	0.0
Terça- Feira	Sopa	Espinafres e grão de bico		442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Perninha de frango com laranja, massa esparguete salteada com alho e oregãos e salada de alface, tomate e pepino		799	191	3	0	2	0.2
	Sobremesa	Kiwi/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Bacalhau desfiado com broa e batata aos cubos e legumes salteados (brócolos, cenoura e feijão verde)		632	151	2.9	0.4	0.9	0.1
	Sobremesa	Laranja/Pera/Banana		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Rancho (massa macarronete, cubos de carne de porco e vaca, grão de bico, repolho, cenoura e tomate)		749	179	3.8	0.8	2.2	0.1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Repolho		206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Tranche de salmão no forno com tomilho, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e pepino		808	193	11	2	1	0.2
	Sobremesa	Leite creme/Gelatina/Banana		676/ 389/ 238	161/ 93/ 57	7/0/0	2/0/0	19/ 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 Março de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Macarrão guisado com tomate e cenoura, bife de frango panado no forno e salada de tomate, pepino e milho		841	201	6.4	1.2	0.9	0.3
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Couve flor		242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Medalhões de pescada no forno com pimento vermelho e salsa, arroz de feijão manteiga e legumes salteados (feijão verde, cenoura e brócolos)		793	190	5	1	0	0.2
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Cenoura		199	47	3	0.5	3.0	0.4
	Prato	Rojões de porco no tacho com pickes e batata aos cubos, salada de alface, beterraba e couve roxa)		937	224	3.0	0.4	0.9	0.2
	Sobremesa	Banana/Laranja/Maçã		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete e feijão catarino		189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Filete de bacalhau no forno com cebolada, arroz de alho e salada de cenoura, pepino e pimento		343	82	0.3	0.2	1.8	0.1
	Sobremesa	Aletria/Gelatina/Pera		676/ 389/ 238	161/ 93/ 57	7/0/0	2/0/0	19/ 22/13	0/0/ 0
Sexta-feira	Sopa	Couve coração		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Cubos de carne de porco e peru estufados com massa cotovelos, feijão branco, curgete, cenoura e couve branca		695	166	5	1	2	0.1
	Sobremesa	Pera/Banana/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.

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 24 a 28 de Março de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Repolho		206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Medalhão de pescada no forno com pimento vermelho, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, couve flor e cenoura)		557	133	5.9	1.2	0.1	1.7
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Pera		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de lentilhas		501	120	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa laços e salada de alface, milho e cenoura		741	177	4	1	6	0.6
	Sobremesa	Kiwi/Banana/Maçã		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Espinafres		223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato	Lombo de salmão no forno com cebolinho, batata corada e feijão verde, cenoura e couve de bruxelas		673	161	9.3	1.7	0.7	0.1
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Banana		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Nabo		279	67	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Perna de peru com oregãos e laranja, massa esparguete guisada e salada de beterraba, couve roxa e alface		639	153	4.9	1.2	1.3	0.2
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Nabiças		202	48	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Filete de cavala em conserva com grão de bico, ovo cozido e salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e couve flor)		537	128	5	1	1	0.2
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina/Maçã		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 31 de Março a 04 de Abril de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Creme de ervilhas	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Hambúrguer de aves no forno, massa cotovelos guisados e salada de alface, milho e tomate	966	231	8.9	2.1	1.6	0.1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa							
		Abóbora	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Filete de pescada à Rosa do Adro (com pão ralado), arroz de brócolos e cenoura e salada de beterraba, pepino e pimento	651	156	3	0	1	0.2
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Clementina	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa							
		Couve flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Massa à Lavrador (massa macarronete, feijão manteiga, cubos de carne de porco e vaca, couve coração, cenoura, curgete e tomate)	683	163	5.4	1.6	1.5	0.4
	Sobremesa	Maçã/Pera/Kiwi	683	163	5	2	1	0
Quinta-feira	Sopa							
		Canja	640	153	5	0.7	1.2	0.3
	Prato	Ovos mexidos com salsicha de aves, arroz de ervilhas e cenoura e legumes salteados (brócolos, feijão verde e couve flor)	801	192	16.3	4.2	0.3	3.5
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa							
		Penca	224	53	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Batata aos cubos no forno com bacalhau desfiado e legumes salteados (espinafres, cenoura e curgete)	334	80	1	0	1	1.3
	Sobremesa	Gelatina/Laranja/Banana	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 03 a 07 de Março 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
	Prato	Ratatouille de legumes (curgete, cenoura e abóbora) com cubos de tofu estufados e massa farfalle salteada com oregãos		433	104	3.0	0.4	2.0	0.1
	Sobremesa	Maçã/Pera/Banana		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Grão com espinafres		442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Lentilhas estufadas, arroz de salsa e salada de alface, beterraba e pepino		394	94	2	0	3	0.1
	Sobremesa	Laranja/Kiwi/Maçã		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes		236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Massa de soja (cubos de soja, massa macarronete, feijão manteiga, couve coração, cenoura e tomate)		410	98	2.0	0.5	1.4	0.2
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina/Laranja		360/ 389/ 238	86/ 93/ 57	2/0/ 0	0/0/0	0/ 22/ 13	0/ 0/0
Quinta-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Strogonoff de seitan (sem natas) com arroz de ervilhas e milho e salada de couve roxa, pimento e alface		517	124	1.8	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Feriado		517	124	1.8	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	0		238	57	0	0	13	0.0

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 10 a 14 de Março 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 17 a 21 de Março de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Nabo		279	67	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa de soja (soja picada, massa esparguete, molho de tomate) e salada de cenoura, beterraba e milho		497	119	1.9	0.2	2.1	0.1
	Sobremesa	Bolo de castanha/Maçã/Laranja		238/ 590	57/ 141	0/5	0/2	13/14	0/0
Terça-Feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Seitan panado no forno, arroz de brócolos e cenoura e salada de alface, pimento e tomate		819	196	6	1	1	0.1
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Nabiças		202	48	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Beringela recheada com legumes e queijo, massa laços e legumes (feijão verde, couve de bruxelas e curgete)		623	149	2.3	0.3	2.4	0.1
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Pera		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Favas e legumes		251	60	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Lombinhos de tofu com sementes de sésamo, batata salteada com azeite e alho e legumes salteados (brócolos, cenoura e milho)		356	85	5.8	0.8	0.6	0.0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Maçã		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Legumes		640	153	5	0.7	1.2	0.3
	Prato	Feijoada de soja (cubos de soja, feijão branco, tomate, cenoura), arroz e salada de alface, couve roxa e pimento		776	186	2	0	3	1.4
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja		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 Março de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Feijão verde		198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Salada de arroz colorido com ovo cozido (arroz, ovo, ervilha, feijão verde, cenoura, milho)		605	145	1.6	0.4	1.8	0.1
	Sobremesa	Maçã/Banana/Laranja		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Espinafres e grão de bico		442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Pimentos recheados com legumes e queijo, massa esparguete salteada com oregãos e salada de alface, tomate e pepino		729	174	7	3	1	0.5
	Sobremesa	Kiwi/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Legumes estufados com cogumelos, batata aos cubos e legumes salteados (brócolos, cenoura e feijão verde)		533	127	0.5	0.0	0.9	0.1
	Sobremesa	Laranja/Pera/Banana		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Rancho vegetariano (massa macarronete, cubos de soja, grão de bico, repolho, cenoura e tomate)		595	142	2.3	0.2	1.8	0.3
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Repolho		206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Filete de tofu no forno com tomilho, arroz de alho e salada de alface, cenoura e pepino		500	119	3	0	1	0.1
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina/Banana		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.

EMENTA SEMANAL



Declaração nutricional 100g

Semana de 31 de Março a 04 de Abril de 2025

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Tiras de seitan panadas no forno, massa esparguete guisada com tomate e salada de tomate, pepino e milho		819	196	6.1	1.1	0.8	0.1
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Couve flor		242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Hamburguer de vegetais no forno,, arroz branco e legumes salteados (feijão verde, cenoura e brócolos)		626	150	6	2	1	1.0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Cenoura		199	47	3	0.5	3.0	0.4
	Prato	Rojões de soja no tacho com pickes e batata, salada de alface, beterraba e couve roxa)		642	153	1.8	0.2	1.2	0.0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Maçã		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete		189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Tofu no forno com manjerição, arroz de feijão catarino e salada de cenoura, pepino e pimento		540	129	1.8	0.3	0.6	0.2
	Sobremesa	Aletria/Gelatina/Pera		676/ 389/ 238	161/ 93/ 57	7/0/0	2/0/0	19/ 0/ 22/13	0/ 0/0
Sexta-feira	Sopa	Couve coração e feijão catarino		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Cubos de soja estufados com massa macarronete e curgete, cenoura e couve branca		690	165	3	0	2	0.2
	Sobremesa	Pera/Banana/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.