

EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 03 A 07 DE JUNHO DE 2024

DIA MUNDIAL DA CRIANÇA



		Valor Calórico (kJ)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Hamburguer com molho de cogumelos e batata frita	615	147	4	1	1	0
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa cozida	413	99	2	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Ratatouille com tofu e arroz	394	94	2	0	3	0
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa ripada e milho	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelado de leite						
TERÇA-FEIRA	SOPA	Juliana	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Massa colorida com atum (com ervilhas milho e cenoura)	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Pescada no forno ao natural com arroz	318	76	1	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Pepino e tomate	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Bifinhos de porco no tacho com molho de mostarda e arroz de salsa	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Cubos de carne de vaca estufados ao natural com cenoura e massa cozida	318	76	1	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Massa salteada com soja e legumes	680	162	3	1	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Alface e cenoura em juliana	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja	640	153	5	1	1	0
	PRATO	Salmão (lascado) com salada de batata ervilhas e cenoura e ovo cozido	858	205	9	3	1	0
	DIETA	Solha corada com arroz e legumes	652	156	8	3	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde e tiras de cenoura cozidas	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Pernas de frango assadas com orégãos e arroz de cenoura	594	142	4	1	1	0
	DIETA	Pernas de frango coradas com esparguete cozido	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Estufado de legumes com feijão e arroz branco	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Alface e cenoura em juliana	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte de aromas	238	57	0	0	13	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



SEMANA DE 10 A 14 DE JUNHO 2024

			Valor Calórico (Kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA							
	PRATO	Feriado						
	DIETA							
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES							
	SOBREMESA							
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e espinafres	218	52	1	0	2	0
	PRATO	Paloco à Brás	517	124	3	0	1	2
	DIETA	Pescada corada com arroz e legumes	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de alface	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Puré de couve coração e cenoura	228	54	1	0	2	0
	PRATO	Lasanha de carne	704	168	4	1	1	0
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz de hortaliça	597	143	4	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Lasanha de legumes com soja	680	162	3	1	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa ripada e alface	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Filetes de pescada dourados (no forno) com arroz de tomate	517	124	3	0	1	2
	DIETA	Posta de solha no forno com arroz branco	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou salada de fruta (sem adição de açúcar)	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de hortaliça com feijão	640	153	5	1	1	0
	PRATO	Peru assado no forno com molho de citrinos e arroz de alho	436	104	4	1	1	0
	DIETA	Perna de peru corada com massa cozida	523	125	2	0	1	1
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Quinoa com couve flor e brócolos	363	87	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte de aromas	238	57	0	0	13	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.

FOOD with PURPOSE



EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 17 A 21 DE JUNHO DE 2024

		Valor Calórico (Kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com nabo	242	58	1	0	2	0
	PRATO	Croquetes de carne com arroz de tomate e pimento	657	157	4	1	1	0
	DIETA	Cozido simples (vaca e frango com batata e cenoura cozidas)	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Salteado de esparguete com tofu e alho francês	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura ripada e beterraba	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Puré de cenoura com couve coração	228	54	1	0	2	0
	PRATO	Lombinhos de pescada com crosta de broa e batata salteada (cozida e salteada com azeite e alho)	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Bacalhau fresco (badejo) no forno ao natural com arroz	413	99	2	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Brócolos e cenoura cozida	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de alho francês	205	49	1	0	2	0
	PRATO	Arroz de aves (pato e peru) tostado no forno	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Peru (perna) estufada ao natural com cenoura e arroz branco	597	143	4	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Macarronada de soja, feijão e legumes	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de legumes salteada	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de espinafres	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Bacalhau com natas	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes	597	143	4	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Alface ripada	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
S. João								
SEXTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde /Creme de legumes	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Feveras grelhadas com arroz alegre (ervilhas e cenoura)	667	159	9	2	1	0
	DIETA	Peito de frango grelhado com batata cozida	652	156	8	3	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Assado de grão com crosta de broa e tofu	280	67	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Tomate e pimento	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte de aromas	238	57	0	0	13	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.

FOOD with PURPOSE



EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 24 A 28 DE JUNHO DE 2024

		Valor Calórico (Kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA							
	PRATO	Feriado S. João						
	DIETA							
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES							
	SOBREMESA							
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de hortaliça	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Empadão (de arroz) de atum com queijo ralado	685	164	4	1	2	0
	DIETA	Lombinhos de pescada corados no forno com arroz de salsa	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate e beterraba ripada	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de legumes com ervilhas	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Frango (perninhas) no forno com tomilho e arroz de cenoura	657	157	3	0	1	0
	DIETA	Frango estufado ao natural com esparguete e cenoura cozida	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas	363	87	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada e milho	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e alho francês	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Argolas de lula (calamares) no forno com molho de tomate caseiro e arroz de ervilhas	685	164	4	1	2	0
	DIETA	Solha na chapa com batata cozida	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Ervilhas e cenoura salteadas/cozidas	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de hortaliça	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz branco	652	156	9	2	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Hamburger de grão com esparguete	280	67	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Alface e cubinhos de maçã	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte de aromas	238	57	0	0	13	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.

