

# EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 02 A 06 DE SETEMBRO DE 2024

		Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Juliana	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Rissóis de carne com arroz alegre (ervilhas cenoura e milho)	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com cenoura e arroz	318	76	1	0	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Massa salteada com soja e legumes	680	162	3	1	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Pepino e tomate	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de espinafres	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Salada russa (batata, ervilhas e cenoura) com atum lascado e ovo cozido	615	147	4	1	1	0
	DIETA	Pescada corada com arroz branco	413	99	2	1	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
QUARTA-FEIRA	SOPA	Puré de cenoura e curgete	205	49	1	0	2	0
	PRATO	Pernas de frango assadas com orégãos e esparguete salteado	594	142	4	1	1	0
	DIETA	Pernas de frango coradas com arroz	372	89	0	0	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Ratatouille com soja e arroz	394	94	2	0	3	0
	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	Creme de couve flor	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Tranches de pescada panados (no forno) com crosta de pão ralado e salsa e puré de batata	858	205	9	3	1	0
	DIETA	Solha corada com arroz e legumes	652	156	8	3	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa ripada e milho	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Canja	640	153	5	1	1	0
	PRATO	Carne de porco no tacho (aos cubos) com pickles e arroz de cenoura	656	157	7	1	4	1
	DIETA	Peito de frango na chapa com arroz de cenoura	372	89	0	0	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com cogumelos e legumes	380	91	3	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Couve branca e cenoura em juliana (salteada/cozida)	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época ou logurte	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 09 A 13 DE SETEMBRO 2024

		Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Puré de couve coração e cenoura	228	54	1	0	2	0
	PRATO	Macarrão gratinado (com carne de vaca picada e queijo ralado)	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco	597	143	4	1	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Macarronada de soja, feijão e legumes	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada e milho	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e espinafres	218	52	1	0	2	0
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá (com cubos de batata cozida e ovo)	517	124	3	0	1	2
	DIETA	Pescada no forno ao natural com arroz	437	104	7	3	3	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Alface e beterraba	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUARTA-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 arroz branco	523	125	2	0	1	1
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Tomates recheados com legumes e queijo	664	159	5	2	1	0
	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	Bifinhos de porco com molho de cogumelos (estufados no tacho) e esparquete salteado	615	147	4	1	1	0
	DIETA	Bife de frango grelhado com limão e esparquete cozido	372	89	0	0	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Estufado de legumes com soja e arroz branco	394	94	2	0	3	0
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde e cenoura cozidos	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época ou salada de fruta	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Juliana de repolho e alho francês	279	67	1	0	2	0
	PRATO	Filetes de pescada dourados (no forno) com arroz de tomate e pimento	517	124	3	0	1	2
	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes	437	104	7	3	3	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate e pepino	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte	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 16 A 20 DE SETEMBRO 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	Pataniscas de bacalhau com arroz alegre (ervilhas cenoura e milho)	704	168	4	1	1	0
	DIETA	Abrótea estufada ao natural com arroz	594	142	4	1	1	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO							
	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	Arroz de aves (pato e peru) tostado no forno	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Pescada corada com arroz	597	143	4	1	1	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO	Salteado de esparguete com tofu e alho francês	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e milho	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de alho francês	205	49	1	0	2	0
	PRATO	Massa colorida com salmão (lascado) ovo cozido, milho, cenoura e ervilhas	685	164	4	1	2	0
	DIETA	Tranches de salmão no forno ao natural com batata cozida	437	104	7	3	3	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate e curgete ripada	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época ou Maçã cozida com canela	238	57	0	0	13	0	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de espinafres	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Lasanha de carne	704	168	4	1	1	0
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz e hortaliça	413	99	2	1	1	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO	Lasanha de legumes com soja	680	162	3	1	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Alface em juliana	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de feijão e repolho	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Perna de frango no forno com limão e arroz de cenoura	858	205	9	3	1	0
	DIETA	Frango corado com arroz e cenoura cozida	652	156	8	3	1	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO	Assado de grão com crosta de broa	280	67	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de legumes salteada/cozida	111	27	1	0	1	1
SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte	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 23 A 27 DE SETEMBRO DE 2024

			Valor Calórico (kJ)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e alho francês	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Hamburguer (no forno) com molho de mostarda e arroz alho	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz branco	652	156	9	2	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Hamburguer de grão com arroz branco	280	67	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Alface e cubinhos de maçã	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Juliana de legumes	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Massa à lavrador (macarronete com carnes de vaca e porco com feijão vermelho e hortaliça)	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Pescada corada com arroz	318	76	1	0	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Feijoada de soja com hortaliça	490	117	5	2	1	0
	SALADA/ LEGUMES	Hortaliça e cenoura incorporados	111	27	1	0	1	1
	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	Paloco com natas	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Posta de pescada no forno ao natural com arroz branco	652	156	9	2	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada e milho	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou aletria	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Puré de grão com espinafres	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Frango estufado com ervilhas e puré de cenoura (batata e cenoura)	657	157	3	0	1	0
	DIETA	Frango corado com arroz e cenoura cozida	372	89	0	0	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Quinoa com couve flor e brócolos	363	87	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Cubos de tomate com orégãos	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	Lombinhos de pescada no forno em cama de legumes e batata às rodelas	815	195	8	3	2	0
	DIETA	Lombinhos de pescada corados no forno com arroz de salsa	318	76	1	0	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Brócolos e couve flor cozidos	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte	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.

