

# EMENTA SEMANAL



## 2 a 6 de Dezembro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos com grão-de-bico		419	100	2	0.3	1.9	0.1
	<b>Prato</b>	Legumes à brás (couve, cebola, cenoura, ervilhas, ovo e batata palha). Salada de tomate, pepino e cenoura		807	193	13	2.6	1.9	0.5
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de couve com cebola, cenoura, lentilhas e batata palha. Salada de tomate, pepino e cenoura		739	177	3	0.0	3.0	0.3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	Feijão verde		198	47	2	0.2	2.2	0.2
	<b>Prato</b>	Massada de peixe (laços tricolor, pescada, delicias do mar) salada de tomate, cebola e cenoura		737	176	2	0.2	1.3	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Massada de soja (laços tricolor, nacos soja) salada de tomate, cebola e cenoura.		497	119	2	0.2	2.1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Couve coração		226	54	1	0.2	2.1	0.1
	<b>Prato</b>	Feijoada à brasileira (feijão preto, frango, vaca e couve) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino		412	98	3.2	0.7	1.9	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada à brasileira (feijão preto, couve) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino		345	83	2	0.2	2.1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Abóbora		210	50	1	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada à Rosa do Adro com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola		557	133	5.9	1.2	0.1	1.7
	<b>Vegetariano</b>	Tofu à Rosa do Adro com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola		434	104	1	0.1	1.7	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Couve Lombarda		202	48	1	0.1	1.8	0.1
	<b>Prato</b>	Hambúrguer misto (vaca e porco) estufados(no forno) com Macarronete salteado. Salada de pepino, cenoura e milho		879	210	4.6	1.7	1.0	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Seitan estufado com macaronete salteado. Salada de pepino, cenoura e milho		517	124	1.8	0.3	1.1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénicos, 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



9 a 13 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)		114	27	1	0.1	1.0	0.1
	<b>Prato</b>	Rolo de carne (vaca e porco) com laços salteado. Salada de tomate, alface e cenoura		763	182	4.6	1.3	0.8	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de azeitona com laços. Salada de tomate, alface e cenoura		497	119	2	0	2	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor		246	59	1	0.2	2.0	0.1
	<b>Prato</b>	Medalhões de salmão no forno com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola		808	193	11	2	1	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Seitan estufado com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola		517	124	1.8	0.3	1.1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou pudim		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		485	116	2	0.3	2.1	0.1
	<b>Prato</b>	Jardineira (carne peru, frango, ervilhas, cenoura e batata). Salada de couve, cenoura e milho		324	77	1	0	1	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de tofu. Salada de couve, cenoura e milho		208	50	1	0	7	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Feijão verde e grão		279	67	1	0.2	1.8	0.1
	<b>Prato</b>	Arroz de cavala. Salada de tomate, alface e cenoura		661	158	6.1	0.9	1.2	0.4
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes. Salada de tomate, alface e cenoura		605	145	2	0.4	1.8	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		279	67	1	0.2	1.8	0.1
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca com esparguete). Salada de tomate, alface e cenoura		899	215	8	3	2	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja. Salada de tomate, alface e cenoura		497	119	2	0	2	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénicos, 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.