

EMENTA SEMANAL



Semana de 03 a 07 de Fevereiro de 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Espinafres	218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Almôndegas de aves no forno com molho de tomate e oregãos, massa laços e salada de alface, couve roxa e cenoura	899	215	8	3	2	0.1
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/Pera	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Filete de bacalhau dourado no forno, batata corada com oregãos e legumes salteados (brócolos, couve de bruxelas e couve flor)	394	94	2.4	0.5	0.6	1.5
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês e cenoura	189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Frango assado com limão, feijão preto estufado, arroz branco e legumes assados (curgete, beringela e abóbora)	533	127	2.7	0.6	1.0	0.1
	Sobremesa	Banana/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	233	56	4	0.6	2.5	0.1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba	684	163	2.4	0.7	1.3	0.2
	Sobremesa	Laranja/Pera/Kiwi	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde	189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Fêveras de porco estufadas, massa esparguete e salada de pepino, pimento e milho	533	127	2.7	0.6	1.0	0.1
	Sobremesa	Aletria/Banana/Pera	238	57	0	0	13	0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénias, 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 avoided. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book

EMENTA SEMANAL

Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kJ	VE Kcal	Lipid g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes	206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Argolas de pota no forno com arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura	557	133	5.9	1.2	0.1	1.7
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	501	120	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Perna de peru assado com laranja, batata aos cubos salteada com salsa e salada de alface, milho e couve roxa	741	177	4	1	6	0.6
	Sobremesa	Laranja/Banana/Kiwi	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete e espargos	223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato	Lombinho de pescada no forno com cebolada, arroz de cenoura e feijão branco e legumes (brócolos, couve flor e cenoura)	673	161	9.3	1.7	0.7	0.1
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Cenoura e feijão branco	279	67	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (massa esparguete, carne de vaca picada, molho de tomate), salada de beterraba, pimento e couve ripada	639	153	4.9	1.2	1.3	0.2
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Brócolos	202	48	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Filete de cavala em conserva com grão de bico, ovo cozido, salsa picada, arroz e salada de alface, couve roxa e pepino	537	128	5	1	1	0.2
	Sobremesa	Gelatina/Laranja/Kiwi	360/ 389/ 238	86/ 93/ 57	2/0/ 0	0/0/0	0/ 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 this restaurant can not be avoided. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



Semana de 17 a 21 de Fevereiro de 2025

Declaração nutricional 100g

			VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç 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 hambúrguer de aves no forno e massa farfalle salteada com oregãos	639	153	4.9	1.2	1.3	0.2
	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	Tranche de salmão no forno limão e oregãos, arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino	808	193	11	2	1	0.2
	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	Cubos de carne de peru e vaca estufados com massa macarronete, feijão manteiga, couve coração, cenoura e tomate	833	199	7.3	2.2	2.0	0.5
	Sobremesa	logurte/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	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de couve roxa, pimento e alface	806	193	5.8	0.2	0.8	0.1
	Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde	442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Pá de porco assada com alecrim, batata corada e legumes (couve flor, feijão verde e cenoura)	808	193	11	2	1	0.2
	Sobremesa	Pera/Banana/Maçã	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 avoided. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product. | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



Semana de 24 a 28 de Fevereiro de 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kJ	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açú c g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve branca	218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Ovos mexidos com salsichas de soja, arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos, couve de bruxelas e couve flor)	814	195	6.6	1.4	0.5	0.2
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete e cenoura	141	34	2	0.3	2.5	0.1
	Prato	Perninha de frango estufada com tomate e pimento, massa esparguete salteada com oregãos e salada de alface, milho e pepino	483	116	4	1	2	0.3
	Sobremesa	Maçã/Banana/Kiwi	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve lombarda	202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Filete de pescada dourado, arroz de feijão branco e espinafres e salada de beterraba, cenoura e curgete	662	158	1.9	0.2	0.9	0.2
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco e hortaliça	341	81	1	0.1	1.9	0.1
	Prato	Caçarola de carnes com verduras e batata aos cubos estufada (cubos de carne de porco e vaca, ervilhas, cenoura, feijão verde, nabo e batata)	774	185	4.6	1.2	1.2	0.3
	Sobremesa	Leite creme/Gelatina/Maçã	238/ 389	57/ 93	0/0	0/0	13/ 22	0/0
Sexta-feira	Sopa	Couve flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Farfalle guisada com salmão lascado e oregãos, salada de alface, tomate e pimento	795	190	10	2	2	0.1
	Sobremesa	Banana/Maçã/Pera	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. | 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 avoided. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



Semana de 03 a 07 de Fevereiro de 2025

Declaração nutricional 100g

		VE KJ	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Brócolos		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Bolonesa de soja (massa esparguete, soja fina ,molho de tomate e orégãos) e salada de alface, cenoura e couve coração ripada		819	196	6.1	1.1	0.8	0.1
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco		242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Tranche de seitan de cebolada, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão verde)		626	150	6	2	1	1.0
	Sobremesa	Laranja/Banana/Melão		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês		199	47	3	0.5	3.0	0.4
	Prato	Tofu assado com alecrim, massa macarrão guisada e legumes cozidos (couve de bruxelas, cenoura e alho francês)		642	153	1.8	0.2	1.2	0.0
	Sobremesa	Banana/Pera/ Maçã		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração		189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Ovos mexidos com salsa, arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho		540	129	1.8	0.3	0.6	0.2
	Sobremesa	Doce/ Maçã/ Laranja		676/ 389/ 238	161/ 93/ 57	7 / 0 / 0	2 / 0 / 0	19/ 22 / 13	0 / 0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Jardineira de soja (cubos de soja, batata, ervilha, cenoura, feijão verde e curgete aos cubos)		690	165	3	0	2	0.2
	Sobremesa	Pera/Banana/Maçã		238	57	0	0	13	0.0

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação da fruta do 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 avoided | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG g	Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve-flor	206	49	1	0.1	2.1	0.1	
	Prato	Lombinhos de tofu no forno à Rosa do Adro (com pão ralado), arroz de cenoura e salada de alface, milho e beterraba	646	154	4.2	1.3	1.3	0.2	
	Sobremesa	Laranja/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0.0	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	501	120	1	0.2	1.7	0.1	
	Prato	Massa de soja com vegetais (cubos de soja, massa macarronete, feijão manteiga couve coração, cenoura e tomate)	497	119	2	0	2	0.1	
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Banana	238	57	0	0	13	0.0	
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e grão de bico	223	53	2	0.3	2.1	0.2	
	Prato	Legumes à Gomes de Sá com azeitona preta (batata, ovo cozido, salsa e azeitona preta) e legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e couve-flor)	453	108	3.2	0.5	1.6	0.1	
	Sobremesa	Doce/ Pera/ Maçã	238	57	0	0	13	0	
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	279	67	1	0.2	1.9	0.1	
	Prato	Lentilhas estufadas com louro, tomate e pimento, arroz branco e salada de couve roxa, alface e pepino	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2	
	Sobremesa	Banana/Laranja/Kiwi	238	57	0	0	13	0.0	
Sexta-feira	Sopa	Alho francês	202	48	2	0.3	2.0	0.1	
	Prato	Cotovelinhos gratinados com legumes (ervilha, cenoura e brócolos) com orégãos, salada de tomate, cenoura e couve branca	444	106	1	0	2	0.1	
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja	360/ 389/ 238	86/ 93/ 57	2/0/ 0	0/0/0	0/ 22/13	0/ 0/0	

Sobremesa sujeita a alteração, para uma boa gestão de maturação do fruto da época, e redução do desperdício alimentar. | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídos 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 avoided | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



Semana de 17 a 21 de Fevereiro de 2025

Declaração nutricional 100g

		VE kJ	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes		250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Hambúrguer de vegetais no forno com molho de tomate e orégãos, massa esparguete e salada de alface, couve roxa e cenoura		626	150	5.5	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/Pera		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas		250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Filete de tofu dourado no forno, batata corada com orégãos e legumes salteados (brócolos, couve de bruxelas e couve flor)		351	84	2	0	1	0.1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês e cenoura		242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Rojões de soja com feijão preto estufado, arroz branco e legumes assados (curgete, beringela e abóbora)		497	119	1.9	0.2	2.1	0.1
	Sobremesa	Banana/Maçã/Laranja		683	163	5	2	1	0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos		640	153	5	0.7	1.2	0.3
	Prato	Ovos mexidos com salsicha de soja, arroz de feijão manteiga e salada de alface, tomate e beterraba		814	195	6.6	1.4	0.5	0.2
	Sobremesa	Laranja/Pera/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde		224	53	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Tirinhas de seitan estufadas (louro, tomate) , massa laços e salada de pepino, pimento e milho		433	104	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Maçã/Banana/Pera		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	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 avoided. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

EMENTA SEMANAL



Semana de 24 a 28 de Fevereiro de 2025

Declaração nutricional 100g

		VE kJ	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g						
Segunda-feira	Sopa	Espinafres		223	53	2	0.3	2.1	0.2				
	Prato	Lentilhas estufadas com salsa , arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura						533	127	0.5	0.0	0.9	0.1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0.0				
Terça- Feira	Sopa	Alho francês		236	56	1	0.2	1.7	0.1				
	Prato	Seitan assado com laranja, batata salteada aos cubos com salsa e salada de alface, milho e couve roxa						619	148	1	0	3	0.3
	Sobremesa	Laranja/Banana/Kiwi		238	57	0	0	13	0.0				
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete e espargos		218	52	1	0.2	1.8	0.1				
	Prato	Tranche de Tofu no forno com cebolada, arroz de cenoura e legumes (brócolos, couve flor e cenoura)						432	103	6.4	1.7	1.8	1.3
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0				
Quinta-feira	Sopa	Cenoura e feijão branco		226	54	1	0.2	1.7	0.1				
	Prato	Empadão de bolonhesa de soja com orégãos e massa macarrão gratinado, salada de beterraba, pimento e couve ripada						464	111	1.3	0.2	1.6	0.1
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã		238/ 590	57/ 141	0/5	0/2	13/14	0/0				
Sexta-feira	Sopa	Brócolos		251	60	1	0.2	1.8	0.1				
	Prato	Salada de feijão frade com ovo cozido, milho, azeitonas e molho vinagrete, arroz branco e salada de alface, couve roxa e pepino						267	64	5	1	3	0.3
	Sobremesa	Maçã/Laranja/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 | Alergias: 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 avoided. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.