



EMENTA

17 A 21 DE JANEIRO

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC SAL
KCAL G SAT G G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA

SOPA Macedónia de legumes (cenoura e ervilha) 279 67 1 0.2 1.8 0.1

PRATO Hamburguer misto (porco e vaca) com arroz de ervilhas. Salada de pepino 718 172 1.0 0.0 3.1 0.1

VEGETARIANO Hamburguer de soja com arroz de ervilhas. Salada de pepino 716 171 10 1.5 2.0 0.2

SOBREMESA Fruta da época 238 57 0 0 13 0.0

TERÇA-FEIRA

SOPA Coração com grão 226 54 1 0.2 1.7 0.1

PRATO Salada de peixe e legumes (alabote, espirais, cenoura, milho e ervilhas). Salada de tomate 578 138 3.7 1.2 1.8 0.1

VEGETARIANO Salada de tofu salteado (tofu, espirais, cenoura, milho e ervilhas). Salada de tomate 433 104 3 0 2 0.1

SOBREMESA Fruta da época 238 57 0 0 13 0.0

QUARTA-FEIRA

SOPA Creme de couve flor com feijão verde 198 47 2 0.2 2.2 0.2

PRATO Perna de frango no forno com batata cozida. Salada de alface 816 195 9.0 2.5 1.4 0.4

VEGETARIANO Seitan no forno com batata assada. Salada de alface 739 177 3 0.0 3.0 0.3

SOBREMESA Fruta da Época 238 57 0 0 13 0.0

QUINTA-FEIRA

SOPA Lombardo 226 54 1 0.2 2.1 0.1

PRATO Medalhões de pescada estufados arroz com cenoura e feijão verde. Salada de couve roxa 597 143 8.4 1.6 1.1 0.1

VEGETARIANO Nacos de soja estufados arroz com cenoura e feijão verde. Salada tomate 354 85 0 0.0 0.0 0.2

SOBREMESA Fruta da Época ou pudim 238/346 57/83 0/0 0/0 13/21 0/0

SEXTA-FEIRA

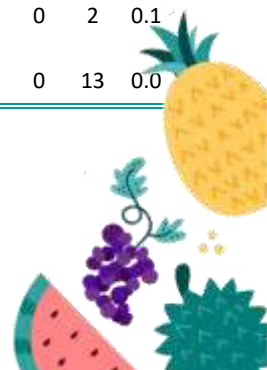
SOPA Creme de alho francês 230 55 1 0.1 1.7 0.1

PRATO Massa de aves á lavrador (feijão vermelho, frango, peru, macarronete e cenoura) e couve salteada 324 77 1 0 1 0.1

VEGETARIANO Jardineira de tofu (feijão vermelho, tofu, macarronete e cenoura) e couve salteada 294 70 1 0 2 0.1

SOBREMESA Fruta da Época 238 57 0 0 13 0.0

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa





EMENTA

24 A 28 DE JANEIRO

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC SAL
KCAL G SAT G G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Couve coração	215	51	1	0.1	2.1	0.1
PRATO	Panadinhos de peixe forno com arroz de brócolos e salada de cenoura	797	191	6.6	1.3	1.0	0.4
VEGETARIANO	Seitan no forno com arroz de brócolos e salada de pepino	540	129	2	0.3	0.6	0.2
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

TERÇA-FEIRA

SOPA	Legumes	442	106	2	0.3	2.0	0.1
PRATO	Almondegas mistas (porco e vaca) guisadas com maceionia de legumes (ervilha e feijão verde) e massa (espirais) salteada	734	175	3.6	0.5	0.9	0.2
VEGETARIANO	Almondegas de reiçã guisadas com maceionia de legumes (ervilha e feijão verde) e massa (espirais) salteada e salada de cenoura	653	156	4.9	1.5	2.5	0.2
SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0.0

QUARTA-FEIRA

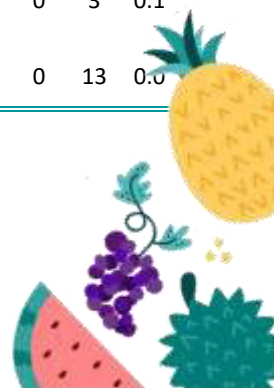
SOPA	Creme de grão e espinafres	218	52	1	0.2	1.8	0.1
PRATO	Filetes de Tilápia no forno com batata cozida e salada tomate	390	93	2	0.2	0.8	0.2
VEGETARIANO	Filetes de tofu no forno com batata assada e salada de cenoura	464	111	1	0.2	1.6	0.1
SOBREMESA	Fruta da Época ou gelatina de morango	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

QUINTA-FEIRA

SOPA	Alface	205	49	1	0.2	1.9	0.1
PRATO	Feijoada á Chefe (frango e porco com cenoura e feijão branco) e forma de arroz e couve salteada	503	120	2	0	2	0
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (cogumelos, cenoura e feijão branco) e forma de arroz e couve salteada	457	109	4.2	1.4	1.9	0.2
SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0.0

SEXTA-FEIRA

SOPA	Cenoura e couve branca	218	52	1	0.2	2.1	0.1
PRATO	Atum estufado com massa esparguete. Salada de alface	336	80	1	0.2	1.2	0.4
VEGETARIANO	Arroz lentilhas com tomate. Salada de alface	394	94	2	0	3	0.1
SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0.0





EMENTA

31 DE JANEIRO A 4 DE FEVEREIRO

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC SAL
KCAL G SAT G G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA

SOPA Feijão verde 226 54 1 0.2 1.7 0.1

PRATO Rolo de carne misto (vaca e porco) com espirais salteadas com oregãos. Salada de alface 598 143 2.8 0.6 1.4 0.4

VEGETARIANO Hamburguer de cogumelos com espirais salteadas com oregãos. Salada de couve roxa 808 193 6.1 1.5 1.4 0.3

SOBREMESA Fruta da Época 238 57 0 0 13 0.0

TERÇA-FEIRA

SOPA Alho francês 236 56 1 0.2 1.7 0.1

PRATO Calamares (Pota à romana) no forno com arroz de ervilhas e salada de pepino 593 142 2 0.3 1.3 0.1

VEGETARIANO Seitan estufado com arroz de ervilhas e salada de tomate 818 196 4 0.4 1.8 0.0

SOBREMESA Fruta da época 238 57 / 38 93 0 / 0 0 / 0 13 / 22 0 / 0

QUARTA-FEIRA

SOPA Creme de cenoura 324 77 1 0.2 1.9 0.6

PRATO Rancho à Portuguesa (frango e porco com macarronete, couve, cenoura e grão de bico) 536 128 2 0 1 0

VEGETARIANO Rancho de soja (soja com macarronete, couve, cenoura e grão de bico) 663 158 2.4 0.2 1.2 0.1

SOBREMESA Fruta da época 238 57 0 0 13 0.0

QUINTA-FEIRA

SOPA Couve coração e grão 226 54 1 0.2 2.1 0.1

PRATO Medalhões de Pescada estufados com arroz e salada de couve roxa 685 164 3.9 1.1 2.0 0.2

VEGETARIANO Tofu salteado com arroz e salada de pepino 497 119 2 0 2 0.1

SOBREMESA Fruta da Época ou Pêssego em calda 238 57 0 0 13 0.0

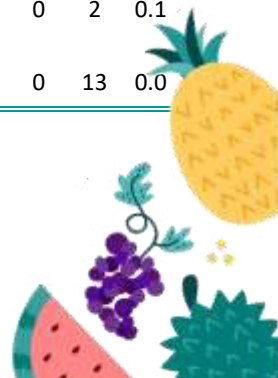
SEXTA-FEIRA

SOPA Courgette 224 53 1 0.2 2.1 0.1

PRATO Jardineira de carnes (batata, frango, peru, ervilha e cenoura). Salada de tomate 649 155 4.9 1.3 0.8 0.2

VEGETARIANO Jardineira de seitan (batata, seitan, ervilha e cenoura). Salada de courgette. 433 104 3 0 2 0.1

SOBREMESA Fruta da época 238 57 0 0 13 0.0





EMENTA

7 A 11 DE FEVEREIRO

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC SAL
KCAL G SAT G G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA - FEIRA

SOPA	Brócolos	114	27	1	0.1	1.0	0.1
PRATO	Cavala á Bolonhesa com salada de cenoura raspada	508	121	2	0	1	0.2
VEGETARIANO	Soja à Bolonhesa com salada de cenoura raspada	356	85	6	0.8	0.6	0.0
SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0.0

TERÇA - FEIRA

SOPA	Creme de legumes	210	50	1	0.2	1.7	0.1
PRATO	Chili de carne (vaca picada, feijão encarnado) com arroz e salada de couve roxa	579	138	2.3	0.4	1.7	0.2
VEGETARIANO	Chili vegetariano (seitan, feijão encarnado) com arroz e salada de couve roxa	540	129	2	0.3	0.6	0.2
SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0.0

QUARTA - FEIRA

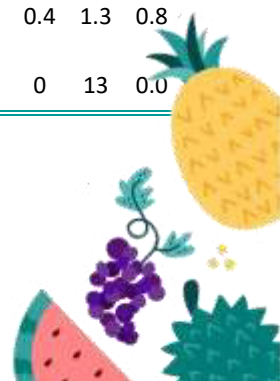
SOPA	Nabiças com grão						
PRATO	Paloco à Gomes de Sá (batata, paloco, ovo, cebola e salsa) com salada de alface						
VEGETARIANO	Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, cebola e salsa) com salada de alface						
SOBREMESA	Fruta da Época ou mousse						

QUINTA - FEIRA

SOPA	Penca	442	106	2	0.3	2.0	0.1
PRATO	Frango e peru á Primavera (cenoura e ervilha) com massa macarronete. Salada de tomate	941	225	5.6	1.7	1.8	0.3
VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com cogumelos e massa macarronete. Salada de tomate	807	193	7	0.9	3.6	0.2
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

SEXTA - FEIRA

SOPA	Macedónia (cenoura e ervilha)	234	56	1	0.2	2.0	0.1
PRATO	Medalhões de Pescada á Rosa do Adro com arroz e salada de alface	674	161	1	0.5	2.5	1.3
VEGETARIANO	Filetes de seitan á Rosa do Adro com arroz e cenoura raspada	480	115	3	0.4	1.3	0.8
SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0.0







EMENTA

14 A 18 DE FEVEREIRO

VE	KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G						

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Couve branca	403	96	1	0.2	2.3	0.1
PRATO	Ovos mexidos com cogumelos, ervilhas e cenoura com massa espiral e salada de feijão verde	574	137	2.0	0.3	1.5	0.2
VEGETARIANO	Cogumelos salteados, ervilhas e cenoura com massa espiral e salada de feijão verde	625	149	4	1.6	2.5	0.6
SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0.0

TERÇA-FEIRA

SOPA	Lombardo	202	48	1	0.1	1.8	0.1
PRATO	Petinga frita com arroz de tomate e salada de Alface , cebola e cenoura	656	157	7.4	1.2	3.6	1.4
VEGETARIANO	Tofu no forno com arroz de legumes (cenoura e couve)	618	148	7	1.0	5.5	0.0
SOBREMESA	Fruta da Época ou pêsego em calda	238	57	0	0	13	0.0

QUARTA-FEIRA

SOPA	Couve e feijão branco	442	106	2	0.3	2.0	0.1
PRATO	Esparguete á bolonhesa com salada de tomate, pepino e couve roxa	881	211	11.0	3.5	3.5	0.2
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete, salada de tomate, pepino e couve roxa	807	193	7	0.9	3.6	0.2
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

QUINTA-FEIRA

SOPA	Abóbora	235	56	1	0.1	0.8	0.1
PRATO	Salada de batata (batata, cenoura, nabo e ervilhas) com feijão frade e atum e salada de pepino	606	145	2	0.2	0.4	0.2
VEGETARIANO	Arroz alegre (cenoura, ervilha, milho) com soja. Salada de alface, milho e cebola.	571	137	1	0.1	1.4	0.1
SOBREMESA	Fruta da época	1	57/86	0/20	0/0	13/00	0/0

SEXTA-FEIRA

SOPA	Feijão verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
PRATO	Arroz á Portuguesa (vaca e frango aos cubos com couve, feijão verde e cenoura) e salada de alface	753	180	4	0.8	1.8	0.3
VEGETARIANO	Seitan estufado com esparguete. Salada de courgette, pimento e couve roxa.	462	110	1	0.1	1.6	0.2
SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0.0

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa

