

# Ementa

16 a 20 de janeiro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Macedónia de legumes	114	27	1	0.1	1.0	0.1
	Prato Principal	Hambúrguer misto (vaca e porco) com arroz de cenoura. Salada de cenoura raspada	718	172	1.0	0.0	3.1	0.1
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com arroz de cenoura. Salada de cenoura raspada	626	150	6	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	Coração com grão-de-bico	437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Salada de peixe e legumes (alabote, massa penne, cenoura, milho e ervilhas). Salada de couve-flor	324	78	1.2	0.1	1.1	0.1
	Prato Vegetariano	Salada de cogumelos (massa penne, cenoura, milho, ervilhas e cogumelos). Salada de couve-flor	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
Quarta-feira	Sopa	Creme de couve-flor	246	59	1	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Arroz de aves à portuguesa (frango, peru, couve e feijão-verde). Salada de tomate	656	157	3.6	0.9	0.4	0.2
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes (couve, feijão-verde e cenoura). Salada de tomate	841	201	1	0.7	1.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Couve-lombarda	214	51	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e batata. Salada de pepino	380	91	1	0	2	0.2
	Prato Vegetariano	Seitan no forno com molho de tomate e batata. Salada de pepino	329	79	1	0.2	3.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Alface	230	55	1	0.1	1.7	0.1
	Prato Principal	Massa macarronete com frango e peru estufados com molho de tomate e ervilhas. Salada de alface	574	137	2.0	0.3	1.5	0.2
	Prato Vegetariano	Massa de tofu com molho de tomate e ervilhas. Salada de alface	433	104	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



Allergens: Informar-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas intencionalmente. 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 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

## 23 a 27 de janeiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Couve coração	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Esparguete com atum estufado (atum, tomate triturado e esparguete). Salada de alface	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, esparguete, tomate). Salada de alface	480	115	3	0.4	1.3	0.8
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa							
		Legumes	205	49	1	0.2	1.9	0.1
	Prato Principal	Chilli de carne (vaca e porco, feijão encarnado) com forma de arroz. Salada de couve roxa	941	225	5.6	1.7	1.8	0.3
	Prato Vegetariano	Chilli vegetariano (soja, feijão encarnado) com forma de arroz. Salada de couve roxa	807	193	7	0.9	3.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa							
		Grão-de-bico e espinafres	442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato Principal	Paloco à Gomes de Sá (batata, paloco, ovo, cebola e salsa). Salada de tomate	394	94	2.4	0.5	0.6	1.5
	Prato Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, cebola e salsa). Salada de tomate	420	100	2.8	0.6	1.1	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa							
		Penca	224	53	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Frango e peru estufados com massa laços. Salada de cenoura raspada	597	143	2	0	2	0.2
	Prato Vegetariano	Massa laços com seitan estufado. Salada de cenoura raspada	653	156	4.9	1.5	2.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa							
		Abóbora	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Caprichos (pota à romana) com arroz de legumes (cenoura e couve). Salada de pepino	797	191	6.6	1.3	1.0	0.4
	Prato Vegetariano	Tofu no forno com arroz de legumes (cenoura e couve). Salada de pepino	453	108	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0



Allergénios, 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 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

## 30 a 3 de fevereiro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde		198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Almôndegas mistas (vaca e porco) guisadas com legumes (ervilhas e feijão-verde) e massa macarronete. Salada de couve roxa		598	143	2.8	0.6	1.4	0.4
	Prato Vegetariano	Seitan guisado com legumes (ervilhas e feijão-verde) e massa macarronete. Salada de couve roxa		278	66	1	0	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Arroz de legumes com Alabote assada no forno. Salada de cenoura raspada		469	112	3	0	1	0
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes (lentilhas, couve, cenoura). Salada de cenoura raspada		139	33	0.3	0.1	2.7	0.3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Cenoura		199	47	3	0.5	3.0	0.4
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (carne de aves, soja, esparguete). Salada de tomate		695	166	5	1	2	0.1
	Prato Vegetariano	Soja à bolonhesa (soja, esparguete). Salada de tomate		601	144	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Coração com grão-de-bico		437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Medalhões de pescada à Rosa do Adro com arroz. Salada de pepino		557	133	5.9	1.2	0.1	1.7
	Prato Vegetariano	Seitan panado à Rosa do Adro com arroz. Salada de pepino		819	196	6	1.1	0.8	0.1
	Sobremesa	Gelatina		389	93	0	0	22	0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres		223	53	2.0	0.3	2.1	0.2
	Prato Principal	Jardineira de carnes (frango, peru, batata, ervilhas e cenoura). Salada de couve roxa		899	215	8	3	2	0.1
	Prato Vegetariano	Jardineira de tofu (tofu, batata, ervilhas e cenoura). Salada de couve roxa		497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0



## 6 a 10 de fevereiro

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 Principal	Rolo de carne misto (vaca e porco) com laços. Salada de pepino		734	175	3.6	0.5	0.9	0.2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto com laços. Salada de pepino		633	151	5.7	1.7	0.9	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes		236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Panadinhos de pescada no forno com arroz. Salada de alface		555	133	3	0	1	0.2
	Prato Vegetariano	Seitan no forno com arroz. Salada de alface		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 feijão branco		324	77	1	0.2	1.9	0.6
	Prato Principal	Jardineira de carnes (frango, peru, batata, ervilhas e cenoura). Salada de couve roxa		774	185	4.6	1.2	1.2	0.3
	Prato Vegetariano	Jardineira de tofu (tofu, batata, ervilhas e cenoura). Salada de couve roxa		706	169	1.1	0.1	1.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde		198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Cavala estufada com molho de tomate e massa esparguete. Salada de tomate		537	128	5	1.2	0.9	0.2
	Prato Vegetariano	Soja estufada com molho de tomate e massa esparguete. Salada de tomate		690	165	3	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	Gelatina		389	93	0	0	22	0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Feijoada à chef (feijão branco, frango, porco) com arroz. Salada de brócolos		651	155	3.3	0.6	1.3	0.1
	Prato Vegetariano	Feijoada à chef (feijão branco, tofu) com arroz. Salada de brócolos		484	116	2.0	0.2	2.4	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0



## 13 a 17 de fevereiro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve branca	218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Arroz de atum estufado com molho de tomate. Salada de alface	661	158	6.1	0.9	1.2	0.4
	Prato Vegetariano	Arroz de seitan estufado com molho de tomate. Salada de alface	653	156	4.9	1.5	2.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Couve-lombarda	214	51	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Massa de carnes (frango, peru, massa penne). Salada de brócolos	673	161	6	2.0	1.6	0.1
	Prato Vegetariano	Massa de tofu (tofu, massa penne). Salada de brócolos	433	104	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve e feijão encarnado	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Lombinhos de alabote com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho). Salada de cenoura	464	111	3	0	1	0.2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho). Salada de cenoura	633	151	5.7	1.7	0.9	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato Principal	Frango estufado com laços. Salada de couve roxa	686	164	2.7	0.5	2.4	0.2
	Prato Vegetariano	Laços com lentilhas. Salada de couve roxa	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Salada de batata (batata, pescada, feijão-verde e cenoura). Salada de pepino	447	107	0	0	1.5	0.7
	Prato Vegetariano	Salada de soja (batata, soja, feijão-verde e cenoura). Salada de pepino	410	98	2	1	1	0.2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0



Allergens: 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 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.