

EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 01 A 05 DE ABRIL DE 2024

		Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sai (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Massa colorida de atum (ervilhas, milho e cenoura)	615	147	4	1	1	0
	DIETA	Pescada estufada ao natural com batata cozida	413	99	2	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa ripada e milho	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época						
TERÇA-FEIRA	SOPA	Juliana	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Bifinhos de porco no tacho com molho de cogumelos e arroz de salsa	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Cubos de carne de vaca estufados ao natural com cenoura e massa cozida	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
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Salmão (lascado) com salada de batata ervilhas e cenoura e ovo cozido	858	205	9	3	1	0
	DIETA	Solha corada com arroz e legumes	652	156	8	3	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Alface e cenoura em juliana	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou salada de fruta (sem adição de açúcar)	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja	640	153	5	1	1	0
	PRATO	Pernas de frango assadas com orégãos e arroz de cenoura	594	142	4	1	1	0
	DIETA	Pernas de frango coradas com esparguete cozido	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Ratatouille com tofu e arroz	394	94	2	0	3	0
	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
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Tiras de alcatra salteadas com cogumelos e puré de de batata	858	205	9	3	1	0
	DIETA	Peito de frango grelhado com limão e arroz branco	318	76	1	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Estufado de legumes com feijão e arroz branco	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Alface e cenoura em juliana	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte de aromas	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 08 A 12 DE ABRIL 2024

Valor Calórico (kJ) Valor Calórico (Kcal) Lípidos (g) Saturados (g) Açúcares (g) Sal (g)

			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	Lasanha de carne	704	168	4	1	1	0
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz de hortaliça	597	143	4	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Lasanha de legumes com soja	680	162	3	1	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	Paloco à Gomes de Sá (com cubos de batata cozida e ovo)	517	124	3	0	1	2
	DIETA	Pescada corada com arroz e legumes	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de alface	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 massa cozida	523	125	2	0	1	1
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Quinoa com couve flor e brócolos	363	87	1	0	2	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	Filetes de pescada dourados (no forno) com salada de batata, ervilhas e cenoura	517	124	3	0	1	2
	DIETA	Posta de solha no forno com arroz branco	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde e cenoura cozidos	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época ou Leite creme	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	279	67	1	0	2	0
	PRATO	Feijoada à Portuguesa	615	147	4	1	1	0
	DIETA	Escalope de frango na chapa com massa cozida	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (com seitan e legumes)	363	87	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte de aromas	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 15 A 19 DE ABRIL 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	Croquetes de carne com arroz de tomate e pimento	657	157	4	1	1	0
	DIETA	Cozido simples (vaca e frango com batata e cenoura cozidas)	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Salteado de esparguete com tofu e alho francês	626	150	6	2	1	1
	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	Lombinhos de pescada com crosta de broa e batata salteada (cozida e salteada com azeite e alho)	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Bacalhau fresco (badejo) no forno ao natural com arroz	413	99	2	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Brócolos e cenoura cozida	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou Gomos de maçã cozida com canela (sem adição de açúcar)	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de alho francês	205	49	1	0	2	0
	PRATO	Arroz de aves (pato e peru) tostado no forno	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Peru (perna) estufado ao natural com cenoura e arroz branco	597	143	4	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Macarronada de soja, feijão e legumes	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate e curgete raspada	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de espinafres	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Bacalhau com natas	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes	597	143	4	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Alface ripada	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Rancho à portuguesa (massa com grão de bico e carnes de vaca e frango)	667	159	9	2	1	0
	DIETA	Frango estufado ao natural com arroz branco	652	156	8	3	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Assado de grão com crosta de broa e tofu	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 de aromas	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 26 DE ABRIL 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	Esparguete à Bolonhesa	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 esparguete	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	Peixe (paloco) à Brás (com salsa e azeitonas)	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Solha no forno ao natural com batata cozida	318	76	1	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate e beterraba ripada	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou Gelatina	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de legumes com ervilhas	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Frango (perninhas) no forno com tomilho e arroz de cenoura	657	157	3	0	1	0
	DIETA	Frango estufado ao natural com esparguete e cenoura cozida	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas	363	87	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada e milho	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA							
	PRATO	Feriado 25 de abril						
	DIETA							
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES							
	SOBREMESA							
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de hortaliça	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Empadão (de arroz) de atum com queijo ralado	685	164	4	1	2	0
	DIETA	Lombinhos de pescada corados no forno com arroz de salsa	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Ervilhas e cenoura salteadas/cozidas	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte de aromas	238	57	0	0	13	0

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
 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 29/04 A 02 DE MAIO 2024

		Valor Calórico (Kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com alho Francês	218	52	1	0	2	0
	PRATO	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e pimento	858	205	9	3	1	0
	DIETA	Abrótea corada com arroz branco	652	156	9	2	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Tomate e cenoura raspada	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Couve flor	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Massa à lavrador (carnes de vaca e porco com feijão vermelho e ...)	858	205	9	3	1	0
	DIETA	Peito de frango na chapa com arroz	652	156	9	2	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Almondgas de feijão com esparguete salteado e molho cremoso de tomate	394	94	2	0	3	0
	SALADA/ LEGUMES	Hortaliça e cenoura (incorporadas e/ou cozidas)	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época ou maçã assada (s/ adição de açúcar)	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA							
	PRATO	Feriado 01 de maio						
	DIETA							
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES							
	SOBREMESA							
QUINTA-FEIRA	SOPA	Juliana	218	52	1	0	2	0
	PRATO	Cubos de porco no tacho (estufados) com oregãos e batata aos cubos	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz e legumes	413	99	2	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Arroz de legumes com soja	575	137	4	1	3	0
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada e milho	74	18	0	0	2	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve coração com grão	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Tranches de pescada panados no forno com pimento e arroz de cenoura	667	159	9	2	1	0
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura	652	156	9	2	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Alface e cenoura	104	25	0	0	3	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte de aromas	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

