

EMENTA SEMANAL

01 a 05 Janeiro

Declaração nutricional 100g

VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal
kj	Kcal	g	g	g	g

Segunda-feira

Sopa	0
Prato	feriado
Vegetariano	0
Sobremesa	0

Terça-Feira

Sopa	Feijão-verde
Prato	Arroz de atum estufado com molho de tomate. Salada de tomate, cenoura e cebola.
Vegetariano	Arroz com seitan estufado com molho de tomate. Salada de tomate, cenoura e cebola.
Sobremesa	Fruta da época ou pudim

Quarta-feira

Sopa	Couve coração com feijão vermelho
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e macarronete. Salada de alface, cebola e tomate
Vegetariano	Salada de cogumelos e ervilhas com macarronete. Salada de alface, cebola e tomate
Sobremesa	Fruta da época ou pudim

Quinta-feira

Sopa	Abóbora
Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola
Vegetariano	Tofu estufado com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Couve
Prato	Perna de frango assada com laços tricolor. Salada de couve roxa raspada, cebola e courgette
Vegetariano	Massada de soja (nacos). Salada de couve roxa raspada
Sobremesa	Fruta da época



EMENTA SEMANAL

08 a 12 Janeiro

Declaração nutricional 100g

VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal
kj	Kcal	g	g	g	g

Segunda-feira

Sopa Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)

Prato Hambúrguer misto (vaca e porco) com Macarronete salteado. Salada de pepino, cenoura e couve roxa

Vegetariano Hambúrguer de cogumelo com macaronete salteado. Salada de pepino, cenoura e couve roxa

Sobremesa Fruta da época

Terça-Feira

Sopa Creme de couve-flor

Prato Salada de atum com feijão-frade e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface

Vegetariano Salada de feijão-frade e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface

Sobremesa Fruta da época / Gelatina

Quarta-feira

Sopa Feijão-verde

Prato Cubinhos de porco estufados com esparguete. Salada de pepino, cenoura e alface

Vegetariano Bolonhesa de soja. Salada de pepino, cenoura e alface

Sobremesa Fruta da época

Quinta-feira

Sopa Couve-lombarda

Prato Legumes à brás (couve, cebola, cenoura, ervilhas, ovo e batata palha). Salada de tomate, pepino e cenoura

Vegetariano Estufado de couve com cebola, cenoura, lentilhas e batata palha. Salada de tomate, pepino e cenoura

Sobremesa Fruta da época

Sexta-feira

Sopa Creme de alho francês com grão-de-bico

Prato Pá porco assada com arroz. Salada de pepino, couve roxa e alface

Vegetariano Hambúrguer de cogumelos com laços tricolor. Salada de pepino, couve roxa e alface

Sobremesa Fruta da época



EMENTA SEMANAL

15 a 19 janeiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Couve-lombarda		202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Arroz com cavala estufada com molho de tomate. Salada de tomate, alface e cenoura raspada		661	158	6.1	0.9	1.2	0.4
	Vegetariano	Arroz com soja estufada com molho de tomate. Salada de tomate, alface e cenoura raspada		642	153	2	0.2	1.2	0.0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Couve coração e feijão encarnado		279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Massa à lavrador (porco, frango, couve e massa macarronete). Salada de couve roxa, courgette e milho		833	199	7.3	2.2	2.0	0.5
	Vegetariano	Massa de legumes (couve, cogumelos, milho e massa macarronete). Salada de couve roxa, courgette e milho		410	98	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura		437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato	Batata com medalhões de pescada no forno. Salada de pepino, cebola e couve branca		341	81	1	0.1	1.0	0.1
	Vegetariano	Batata com cubos de seitan. Salada de pepino, cebola e couve branca		464	111	3	0.3	0.9	0.1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Penca		224	53	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Arroz de aves (frango e peru). Salada de tomate, cenoura e courgette		656	157	3.6	0.9	0.4	0.2
	Vegetariano	Arroz de lentilhas estufadas. Salada de tomate, cenoura e courgette		408	98	3	0.5	1.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Creme de grão-de-bico e espinafres		442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, ervilha e massa penne. Salada de couve roxa, cebola e alface		854	204	7	1.5	0.5	0.4
	Vegetariano	Tofu mexido com cogumelos, ervilha e massa penne. Salada de couve roxa, cebola e alface		543	130	1	0.1	2.7	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0



*Alergénios, infante ao por favor, junta da nossa equipa. Não poderão ser avaliadas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Serviço de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Passagem 29, 1120-006 Lisboa. Alérgico: Peça por uma informação 020 200 2000. Your submissions in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g/100ml of product.

FOOD PURPOSE

EMENTA SEMANAL

22 a 26 janeiro

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	Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com esparguete. Salada de cebola, pepino e milho	667	159	3	1	1	0.5
	Vegetariano	Almôndegas de feijão estufadas com esparguete. Salada de cebola, pepino e milho	433	104	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Medalhões de pescada à rosa do adro com arroz de cenoura. Salada de milho, courgette e couve branca	431	103	2	0.5	0.9	0.3
	Vegetariano	Filetes de seitan à rosa do adro com arroz de cenoura. Salada de milho, courgette e couve branca	540	129	2	0.3	0.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Rancho de aves (frango e peru, macarronete e grão-de-bico). Salada de cenoura, couve roxa e pepino	778	186	2.0	0.3	1.0	0.2
	Vegetariano	Rancho de tofu com macarronete e grão-de-bico. Salada de cenoura, couve roxa e pepino	462	110	1	0.1	1.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas e cenoura)	114	27	1	0.1	1.0	0.1
	Prato	Salada de batata com feijão-frade e atum. Salada de brócolos, couve branca e tomate	770	184	4	1	1	0.1
	Vegetariano	Legumes à portuguesa (couve, cenoura, feijão-frade e batata). Salada de brócolos, couve branca e tomate	533	127	1	0.3	1.5	0.0
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Creme de couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Chilli de aves (frango, peru, feijão vermelho) com forma de arroz. Salada de alface, pepino e cenoura	881	211	11	3.5	3.5	0.2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja nacos, feijão vermelho) com forma de arroz. Salada de alface, pepino e cenoura	807	193	7	0.9	3.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



Atividades, informações, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser avaliadas as condições de trabalho no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE, Rua Rodrigo da Fonseca 72, 1.º, 50-006 Lisboa

allergies. Please see also other notices with our staff. Your contributions to the restaurant can not be equalled. Nutritional information provided per

FOOD PURPOSE