



EMENTA

31 DE MAIO A 4 DE JUNHO DE 2021

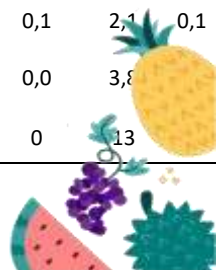
VE KJ VE KCal LIP G AG. SAT G Açúc G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA – FEIRA	SOPA	Creme de nabo e abóbora	291	70	2	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Cavala estufada com milho, ovo, ervilha, massa lacinhos	673	161	4	0,4	1,5	0,2
	VEGETARIANO	Tomate recheado com estufado de ervilha e massa lacinhos	658	157	2	0,0	1,0	0,2
	LEGUMES	Alface, pepino e cebola	25	6	0,1	0,8	0,0	0,0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
TERÇA – FEIRA	SOPA	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	PRATO	Croquetes de Carne com batata frita á rodela	822	196	9	2,3	1,4	0,2
	VEGETARIANO	Rissois de tofu com batata frita	1120	268	9	1,3	3,2	0,2
	LEGUMES	Camponesa (couve roxa, couve branca e cenoura)	146	35	0	0,1	2,2	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelado	238	57	0	0	13	0,0
QUARTA – FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	PRATO	Medalhões de pescada estufados com arroz de ervilhas	644	154	2	0,2	0,6	0,3
	VEGETARIANO	Seitan estufado as tiras com arroz de ervilha	337	81	7	1,0	2,9	0,5
	LEGUMES	Alface, rucúla e tomate	66	16	0	0,0	2,4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
QUINTA – FEIRA	SOPA	0						
	PRATO	Feriado						
	VEGETARIANO	0						
	LEGUMES	0						
	SOBREMESA	0						
SEXTA – FEIRA	SOPA	Nabiça	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	PRATO	Argolinhas de pota com arroz de tomate	483	115	3	0,3	0,8	0,3
	VEGETARIANO	Feijão frade salteado com salsa , cebola e arroz	410	98	1	0,1	2,1	0,1
	LEGUMES	Curgette, pepino e couve roxa	78	19	0	0,0	3,8	
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	



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





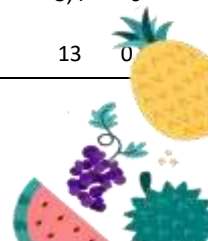
EMENTA

7 A 11 DE JUNHO DE 2021

VE KJ VE Kcal LIP G AG. SAT G AÇÚC G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Abóbora com alho francês	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Esparguete à bolonhesa guarnecida com soja (soja) com molho de tomate e pimento	899	215	8	2,5	1,8	0,1
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	809	193	8	2,7	1,8	0,1
	LEGUMES	Cenoura raspada, milho e curgete	74	18	0	0,0	2,0	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
TERÇA - FEIRA	SOPA	Feijão manteiga com couve coração	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	PRATO	Filetes de pescada gratinados com pão ralado e arroz	625	149	2	0,3	0,4	0,3
	VEGETARIANO	Salsicha vegetariana panada no forno com arroz	631	151	7	1,8	1,0	0,6
	LEGUMES	Alface, couve roxa e cebola	70	17	0	0,0	2,9	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
QUARTA - FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas e nabo	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Massa de frango (espirais salteados com frango desfiado, cogumelos)	647	155	2	0,3	1,9	0
	VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com espirais	633	151	6	1,7	0,9	0
	LEGUMES	Legumes salteados (pimento, cenoura e feijão verde)	250	60	1	0,2	1,8	0
	SOBREMESA	Fruta da época/logurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
QUINTA - FEIRA	SOPA	Feriado						
	PRATO							
	VEGETARIANO							
	LEGUMES							
	SOBREMESA							
SEXTA - FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e courgette	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	PRATO	Feijoada à transmontana acompanhada com arroz(feijão vermelho,frango,carne porco,cenoura,couve coração,nabiça)	798	191	5	1,5	1,6	1
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura, couve coração, nabiça) e forma de arroz	345	83	2	0,2	2,1	0
	LEGUMES	Incorporados (couve coração, nabiça e cenoura)	93	22	0	0,1	3,4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0





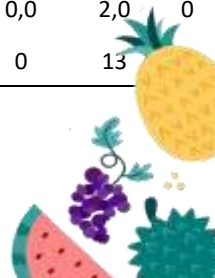
EMENTA

14 A 18 DE JUNHO DE 2021

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G AÇÚC G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA – FEIRA	SOPA	Creme de lentilhas e abóbora	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Lacinhos salteados com salmão à lasca, pescada, pimento vermelho e ervilha	795	190	10	2,2	1,6	0
	VEGETARIANO	Lacinhos sateados com ervilhas e cogumelos	656	157	2	0,2	2,1	0
	LEGUMES	Alface, milho, beterraba	74	18	0	0,0	2,0	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
TERÇA – FEIRA	SOPA	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	PRATO	Frango estufado com jardineira de batata e legumes(feijão verde, cenoura e ervilha)	483	116	4	0,9	1,8	0
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (nacos de soja grossa)	706	169	1	0,1	1,3	0
	LEGUMES	Incorporados (feijão verde, cenoura e ervilha)	255	61	2	1,9	0,9	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
QUARTA – FEIRA	SOPA	Grão com couve coração	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura	644	154	2	0,2	0,6	0
	VEGETARIANO	Grão estufado com pimento e arroz de cenoura	444	106	1	0,1	2,2	0
	LEGUMES	Julina de couve roxa., branca e cenoura	95	23	0	0,0	3,3	0
	SOBREMESA	Fruta da Época/ Gelatina	238	57	0	0	13	0,0
QUINTA – FEIRA	SOPA	creme de nabo e abóbora	291	70	2	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Hamburguer de aves com molho de tomate, massa cotovelinhos	879	210	5	1,7	1,0	0
	VEGETARIANO	Hamburguer de vegetariano com molho de tomate, massa cotovelinhos	633	151	6	1,7	0,9	0
	LEGUMES	Cenoura, courgette e pepino	99	24	0	0,0	3,6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época/ Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
SEXTA – FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes (nabo, feijão verde, cenoura, couve flor)	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	PRATO	Arroz de peixe(Perca, paloco, delicias do mar, pimento, feijão verde, cenoura e milho)	671	160	1	0,2	0,7	0
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com arroz	583	139	2	0,3	1,3	0
	LEGUMES	Alface, couve roxa e cebola	74	18	0	0,0	2,0	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0





EMENTA

21 A 25 JUNHO DE 2021

VE KJ VE Kcal LIP G AG. SAT G Açúc G SAL G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Chilli de carne mista(vaca e porco,feijão vermelho) e arroz	941	225	6	1,7	1,8	0,3
	VEGETARIANO	Chilli de soja com arroz	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	LEGUMES	Alface, beterraba e milho	66	16	0	0,0	2,4	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época/iogurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Couve branca	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	PRATO	Legumes à Brás(couve coração,cenoura,alho francês,couve bruxelas,couve flor,cebola,batata palha e ovo) com salada de cenoura	380	91	3	0,4	1,6	0,1
	VEGETARIANO	Legumes à Brás(couve coração,cenoura,alho francês,couve bruxelas,couve flor,cebola,batata palha)						
	LEGUMES	Cenoura, couve roxa e tomate	71	17	0	0,0	2,5	0,0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lentilhas e cenoura	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	PRATO	Perninha de frango estufada com macedónia de legumes (nabo, ervilha, cenoura e feijão verde) e arroz	507	121	2	0,3	1,8	0,2
	VEGETARIANO	Cubinhos de seitan estufados com legumes e arroz	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	LEGUMES	Incorporados (cenoura, feijão verde, ervilha e nabo)	371	89	6	0,9	2,3	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0,0	13,0	0,0
QUINTA-FEIRA	SOPA							
	PRATO							
	VEGETARIANO	Feriado						
	LEGUMES							
	SOBREMESA							
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de grão com couve lombarda	419	100	2	0,3	1,9	0,1
	PRATO	Massa gratinada de atum (atum,espirais,ervilha,cenoura,milho)	649	155	2	0,8	1,7	0,1
	VEGETARIANO	Massa de feijão vermelho(feijão vermelhoestufado com pimento e couve)	656	157	2	0,2	2,1	0,3
	LEGUMES	Alface,rucula e pepino	71	17	0	0,0	2,5	
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0,0	13,0	0,0

