

Semana 05 a 09 Junho 23

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
	Prato Principal	Couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Vegetariano	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de alface e couve roxa	464	111	4.9	0.7	1.3	0.3
Terça-feira	Sobremesa	Soja estufada com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa	430	103	3	1	1	0.1
	Sopa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0
	Prato Principal	Creme de cenoura	279	67	1	0.2	1.8	0.1
Quarta-feira	Vegetariano	Macarronada de porco com legumes (cubos de porco, cenoura e ervilha) e salada de tomate, milho e cenoura	574	137	2	0	1	0
	Sopa	Macarronada de cogumelos, ervilha e cenoura e salada de tomate, milho e cenoura	380	90	1.3	0.2	1.8	0.2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato Principal	Pescada assada (medalhões) com molho de tomate, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura)	876	209	6.7	0.6	0.8	0.5
	Vegetariano	Feijão branco estufado com molho de tomate, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura)	605	145	2	0.4	1.8	0.1
Sexta-feira	Sobremesa	Gelatina	389	92.97	0	0	22	0.01
	Sopa	Brócolos	226	54	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Bolonhesa de aves com cenoura e salada de alface, couve-roxa e pepino	809	193	8.2	2.7	1.8	0.1
Sábado	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cenoura e salada de alface, couve-roxa e pepino	690	165	3.4	0.3	2.3	0.2
	Sopa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0
	Prato Principal	Couve lombarda	215	51	1	0.1	2.1	0.1
Domingo	Vegetariano	Meia desfeita de peixe (pescada aos cubos, ovo picado, grão-de-bico, batata aos cubos, couve e cenoura)	483	115	2.9	0.3	0.8	0.3
	Sopa	Salada de grão com legumes (grão-de-bico, batata aos cubos, couve e cenoura)	696	166	4	0.7	1.5	0.2
	Sobremesa	Fruta	238	56.88	0	0	13	0.02



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

Semana 12 a 16 Junho 23

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
	Prato Principal	Feijão verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Vegetariano	Almôndegas (bovino) estufadas em molho de tomate com massa laços e salada de tomate, beterraba e cenoura	598	143	2.8	0.6	1.4	0.4
	Sobremesa	Hambúrguer de cogumelos com massa laços e salada de tomate, beterraba e cenoura	716	171	10	1	2	0.2
Terça-feira	Sopa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0
	Prato Principal	Creme de legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Vegetariano	Salada russa de cavala (cavala, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	464	111	5	1	1	0
	Sobremesa	Salada de batata com legumes e ovo cozido	430	103	3.5	1.2	1.1	0.1
Quarta-feira	Sopa	logurte	360	86	2	0	0	0.0
	Prato Principal	Macedónia	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Vegetariano	Perninha de frango assada com batata cozida/puré de batata (J1 e EB1), salada de couve-roxa, milho e alface	761	182	6.4	2.1	1.2	0.5
	Sobremesa	Soja picada estufada com batata cozida, salada de couve-roxa, milho e alface	533	127	1	0.3	1.5	0.0
Quinta-feira	Sopa	Fruta	238	56.88	0	0	13	0.02
	Prato Principal	Feijão branco com couve	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Vegetariano	Massada de peixe (cotovelinhos, tintureira e pescada, tomate, pimento) e macedónia de legumes	760	182	2.1	0.2	1.7	0.1
	Sobremesa	Massada de feijão branco e legumes (cotovelinhos, grão, tomate, pimento) e macedónia de legumes	444	106	0.9	0.1	2.2	0.1
Sexta-feira	Sopa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0
	Prato Principal	Juliana	218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Vegetariano	Feijoada (porco aos cubos, feijão catarino, couve lombarda e cenoura) com arroz branco	698	167	3.2	1.1	1.4	0.2
	Sobremesa	Feijão catarino estufado com legumes (feijão catarino, couve, cenoura, brócolos) e arroz	444	106	1	0.1	2.2	0.1



Allergens, informetse, 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.

Semana 19 a 23 Junho 23

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes					
	Prato Principal	Calamares com arroz de tomate com salada de alface, tomate e milho					
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate com salada alface, tomate e milho					
	Sobremesa	Fruta					
Terça-feira	Sopa	Lentilhas com cenoura					
	Prato Principal	Frango estufado com macarronete e salada de legumes cozidos (feijão verde, ervilha e cenoura)					
	Vegetariano	Soja estufada com macarronete e salada de legumes cozidos (feijão verde, ervilha e cenoura)					
	Sobremesa	Fruta					
Quarta-feira	Sopa	Canja de massinhas					
	Prato Principal	Arroz de peixe acompanhado de cenoura, brócolos e couve-flor					
	Vegetariano	Arroz de feijão catarno e legumes com cenoura, brócolos e couve-flor					
	Sobremesa	Gelatina					
Quinta-feira	Sopa	Juliana de legumes					
	Prato Principal	Perna de porco assada (à fatia) com esparguete e salada de tomate e pepino					
	Vegetariano	Massada de feijão e legumes com salada de tomate e pepino					
	Sobremesa	Fruta					
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde					
	Prato Principal	Ovos mexidos com fiambre com arroz com ervilhas, milho e cenoura					
	Vegetariano	Cogumelos salteados com arroz com ervilha, milho e cenoura					
	Sobremesa	Fruta					



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

Semana 26 a 30 Junho 23

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora	291	70	2	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Panadinhos de frango no forno com esparguete e salada de cenoura ralada, alface e beterraba	698	167	3.2	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano	Grão estufado com macedónia de legumes, esparguete e salda de cenoura ralada, alface e beterraba	444	106	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato Principal	Salada de feijão frade e cenoura com atum (batata, feijão frade, cenoura, atum e ovo picado) e salada de tomate, couve-roxa e pepino	628	150	5	1	1	0
	Vegetariano	Salada de feijão frade e cenoura com ovo (batata, feijão frade, cenoura e ovo picado) e salada de tomate, couve-roxa e pepino	605	145	1.6	0.4	1.8	0.1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0.0
Quarta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato Principal	Frango assado com massa laços e salada de milho, alface e tomate	727	174	4.4	1.2	0.9	0.2
	Vegetariano	Soja estufada com massa laços e salda de milho, alface e tomate	690	165	3	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	Fruta	238	56.88	0	0	13	0.02
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco com couve	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Red-fish estufado com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface com couve roxa	649	155	2.3	0.3	0.6	0.2
	Vegetariano	Feijão branco estufado com ervas, arroz branco e salada de alface com couve roxa	625	149	4.5	1.6	2.5	0.6
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Rolo de carne assado com macarronete e salada de 3 legumes (ervilha, feijão verde e cenoura)	763	182	4.6	1.3	0.8	0.2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com macarronete e salada de 3 legumes (ervilha, feijão verde e cenoura)	690	165	3	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	Fruta	238	56.88	0	0	13	0.02



Alergenios, 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.