



EMENTA

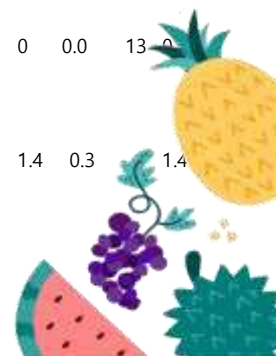
SEMANA DE 10 A 14 DE JANEIRO 2022

VE	VE KJ	VE	LIP	AG.	AçúC	SAL
		KCAL	G	SAT	G	G
			6	6		

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Espinafres	208	49.7	1.9	0.3	2.02	0.2
	PRATO	Arroz de peixe (pescada) com pimento e tomate	580.2	138.7	1.8	0.2	0.5	0.18
	SOBREMESA	logurte	360.0	86.0	2.0	0.0	0	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Alho francês	205.8	49.2	1.6	0.3	2.06	0.11
	PRATO	Cubos de porco com jardineira de legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde) com massa espiral	774	184.9	4.6	1.2	1.16	0.28
	SOBREMESA	Fruta	238	56.9	0	0.0	13	0.02
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	236	56.4	1	0.16	1.69	0.09
	PRATO	Empadão de atum com ervilha, cenoura e feijão verde	810.0	194.0	2.0	0.3	1.30	0.19
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0.02
QUINTA-FEIRA	SOPA	Macedónia	197.8	47.3	3.2	0.5	2.9	0.25
	PRATO	Massa à lavrador (cubinhos de frango e porco, macarronete, feijão catarino, lombardo e cenoura)	609	145.6	5.3	1.5	1.8	0.12
	SOBREMESA	Gelatina	389.0	93.0	0.0	0.0	22	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Feijão verde	198.1	47.3	1.5	0.2	2.23	0.18
	PRATO	Abrotea no forno com arroz de ervilhas e salada de alface	464	110.8	2.7	0.4	1.14	0.19
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0.0	13	0
	DIARIAMENTE	Pão mistura	1 129	270	1.4	0.3		1.4

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

SEMANA DE 17 A 21 JANEIRO 2022

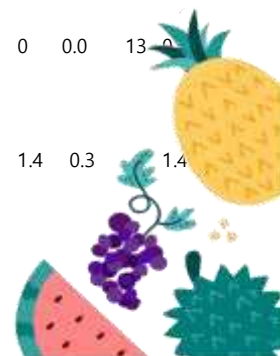


VE	KJ	VE	LIP	AG.	AçúC	SAL
		KCAL	G	SAT	G	G
				6		

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora	199	47.5	1.6	0.3	2.1	0.12
	PRATO	Almôndegas mistas com esparguete e macedónia de legumes	808.8	193.3	7.4	2.5	0.89	0.31
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0.02
TERÇA-FEIRA	SOPA	Couve flor	223.1	53.3	2.0	0.3	2.08	0.17
	PRATO	Pescada estufada com ervas aromáticas, arroz e salada de alface com couve roxa	469	112.0	2.5	0.3	1.28	0.21
	SOBREMESA	Gelatina	389.0	93.0	0.0	0.0	22	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	208	49.7	1.92	0.28	2.02	0.2
	PRATO	Peru estufado com massa espiral, milho e ervilha	728.8	174.2	4.2	1.0	1.4	0.18
	SOBREMESA	Fruta	238	56.9	0	0.0	13	0.02
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco com couve	411.2	98.3	2.5	0.3	2.49	0.2
	PRATO	Salada de peixe (filete de paloco, batata, cenoura e feijão verde)	597	142.6	8.4	1.6	1.11	0.09
	SOBREMESA	logurte de aromas	360.0	86.0	2.0	0.0	0	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	211.5	50.6	1.9	0.3	2.05	0.1
	PRATO	Rolo de carne estufado com arroz de cenoura, alface e tomate	763	182.3	4.6	1.3	0.8	0.22
	SOBREMESA	Fruta	238	56.9	0	0.0	13	0
	DIARIAMENTE	Pão mistura	1 129	270	1.4	0.3	1.4	

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

SEMANA DE 24 A 28 JANEIRO 2022



VE	VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AçúC G	SAL G
			6	6	6	6

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	250	60.0	1.0	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Panadinhos de frango no forno com esparguete e cenoura ralada	793.0	190.0	1,9	0,5	0,2	0,3
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.90	0.0	0.0	13	0,0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Couve com cenoura	215.0	51.0	1.0	0,1	2,1	0,1
	PRATO	Salada russa de cavala (batata aos cubos, feijão verde, ervilha e cenoura)	608	145.0	5,5	1,5	1,4	0,1
	SOBREMESA	Gelatina	389	93	0	0.0	22	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Lentilhas	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Omelete no forno com cogumelos e arroz de cenoura com salada de tomate	653.0	156.1	5.9	1.4	0.34	0.45
	SOBREMESA	Fruta	238	56.9	0	0.0	13	0,0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão verde	198.0	47.0	2.0	0,2	2,2	0,2
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com cenoura e massa espiral	724	173.0	5.0	1,4	0,9	0,2
	SOBREMESA	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13	0,0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	236.0	56.0	1.0	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Medalhões de pescada (rolo) com molho de cenoura e espinafre com arroz e salada de pepino e tomate	712	170.0	2,3	0,3	1,6	0,1
	SOBREMESA	logurte de aromas	360	86	2	0.0	0	
	DIARIAMENTE	Pão mistura	1 129	270	1.4	0.3	1.4	

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

