

# EMENTA SEMANAL

06 a 10 de maio

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes (couve coração e cenoura)		403	96	1	0,2 2,3 0,1
	Prato Principal	Esparguete a bolonhesa guarnecido com carne de vaca, salada de alface, beterraba e tomate		899	215	8	3 2 0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, salada alface, beterraba e tomate		497	119	2	0 2 0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora		199	48	2	0,3 2,1 0,1
	Prato Principal	Filete de salmão no forno com oregãos e arroz, salada de alface, couve roxa e milho		737	176	2,0	0,2 1,3 0,2
	Vegetariano	Arroz de feijão-vermelho com legumes (couve coração, cenoura e pimento)		605	145	2	0,4 1,8 0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte		238 /360	57 / 86	0 / 2	0 / 0 13 / 0 0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco com courgette		256	61	2	0,4 2,2 0,1
	Prato Principal	Jardineira de frango (frango, batata e ervilhas, couve-lombarda e cenoura)		324	77	1	0 1 0,1
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e couve-lombarda)		294	70	1	0 2 0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas		250	60	1	0,2 1,7 0,1
	Prato Principal	Pescada no forno com molho de salsa e arroz de tomate e salada de couve roxa, couve coração e cebola		793	190	5	1 0 0,2
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos (touf e espinafres) fritos com arroz de tomate e salada de couve roxa, couve coração e cebola		1120	268	8,7	1,3 3,2 0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde		198	47	2	0,2 2,2 0,2
	Prato Principal	Roti de peru no forno com massa macarronete e legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola)		831	199	5	1,2 1,5 0,3
	Vegetariano	Grão-de-bico assado com massa macarronete e legumes salteados (couve coração, cenoura e cebola)		444	106	1	0 2 0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0

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

13 a 17 de maio

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	<b>Sopa</b>							
		Creme de legumes (cenoura, couve coração, alho francês)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato Principal</b>							
		Barrinhas de pescada panadas no forno, com arroz e salada de alface, tomate e cebola	806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
<b>Vegetariano</b>								
	Arroz com ervilhas e pimentos e salada de alface, tomate e cebola	818	196	4	0,4	1,8	0,0	
<b>Sobremesa</b>								
	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	
Terça-Feira	<b>Sopa</b>							
		Macedónia de legumes (couve branca, nabo, feijão-verde)	206	49	2	0,2	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>							
		Feijoada à Transmontana (carne de porco, vaca, feijão vermelho, arroz, couve coração, cenoura, pimento)	812	194	6	1,6	1,6	0,4
<b>Vegetariano</b>								
	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, arroz, couve coração, cenoura, pimento)	878	210	8	1,1	4,0	0,2	
<b>Sobremesa</b>								
	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	
Quarta-feira	<b>Sopa</b>							
		Grão-de-bico com couve coração	462	111	3	0,3	2,3	0,1
	<b>Prato Principal</b>							
		Filete de pescada no forno com batata assada e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	397	95	1,6	0,2	1,2	0,2
<b>Vegetariano</b>								
	Grão-de-bico crocante no forno (grão-de-bico, azeite, pimentão doce e pimenta) com batata assada e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	540	129	2	0,3	0,6	0,2	
<b>Sobremesa</b>								
	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	
Quinta-feira	<b>Sopa</b>							
		Sopa de couve-flor	234	56	2	0,3	2,0	0,1
	<b>Prato Principal</b>							
		Perninha de frango estufada com massa esparguete e macedónia de legumes (cenoura, nabo e feijão-verde)	682	163	3	1	0	0,3
<b>Vegetariano</b>								
	Feijão-manteiga estufado com cogumelos e massa esparguete e macedónia de legumes (cenoura, nabo e feijão-verde)	739	177	3	0,0	3,0	0,3	
<b>Sobremesa</b>								
	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	
Sexta-feira	<b>Sopa</b>							
		Creme de brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato Principal</b>							
		Atum estufado com molho de tomate, massa macarronete e salada de alface, pepino e couve roxa	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
<b>Vegetariano</b>								
	Lentilhas estufadas com molho de tomate, massa macarronete e salada de alface, pepino e couve roxa	497	119	2	0,2	2,0	0,2	
<b>Sobremesa</b>								
	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 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

20 a 24 de maio

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Terça-Feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Quarta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Quinta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						
Sexta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Sobremesa						

Alergias, 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

27 a 31 de maio

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de espinafres		208	50	2	0,3 2,0 0,2
	Prato Principal	Arroz de cavala com tomate e legumes (feijão-verde, cenoura e pimento vermelho).		661	158	3,6	1,1 0,8 0,2
	Vegetariano	Arroz de feijão-manteiga com tomate e legumes (feijão-verde, cenoura e pimento vermelho).		267	64	4,8	0,9 3,4 0,3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde com courgette		141	34	2	0,3 2,5 0,1
	Prato Principal	Rancho (frango, grão-de-bico, macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento		749	179	3,8	0,8 2,2 0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete) com couve-lombarda, cenoura e pimento		601	144	2	0 2 0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de lentilhas com couve coração		445	106	2	0,3 2,6 0,1
	Prato Principal	Bacalhau à brás (migas de bacalhau, batata palha, ovo) com salada de alface, tomate e cebola		656	157	7,4	1,2 3,6 1,4
	Vegetariano	Legumes à brás (alho francês, cenoura, feijão-verde, brócolos) com salada de alface, tomate e cebola		380	91	3,4	0,4 1,6 0,1
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0 13 / 22 0 / 0
Quinta-feira	Sopa	0					
	Prato Principal	FERIADO					
	Vegetariano	0					
	Sobremesa	0					
Sexta-feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão branco		396	95	1	0,2 2,2 0,1
	Prato Principal	Hambúrguer de vaca com arroz e batata palha		628	150	5,8	1,7 0,9 0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com molho de oregãos, batata corada e salada de couve roxa, cenoura e pepino		633	151	5,7	1,7 0,9 0,2
	Sobremesa	Bolo		559	134	4	1 7 0,2

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**  
**Eurest PURPOSE**

