

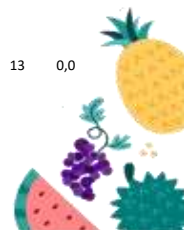


EMENTA

10 A 14 DE JANEIRO

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G Açúç G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

			VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	Açúç G	SAL G
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Abóbora com espinafres	258	62	0	0,0	1,3	0,1
	PRATO	Empadão de carne (arroz) com salada de pepino	918	219	8,6	2,9	0,7	0,2
	VEGETARIANO	Empadão de cogumelos (arroz) com salada de pepino	472	113	5,7	0,8	1,3	0,4
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Massada de bacalhau (massa cotovelinhos, bacalhau e tomate) com salada de beterraba	799	191	2,1	0,2	1,7	0,1
	VEGETARIANO	Massada de tofu e legumes	433	104	3	0	2	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	PRATO	Rotí de peru com batata assada e salada de tomate	668	160	5,0	0,8	1,3	0,2
	VEGETARIANO	Caldeirada de vegetariana com salada de tomate	278	66	1	0	1	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	PRATO	Lombinhos de alabote gratinados no forno com arroz e salada de couve roxa	538	128	2	0,3	0,8	0,3
	VEGETARIANO	Estufado de seitan com arroz e salada de couve roxa	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Couve-lombarda e feijão catarino	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	PRATO	Perninha de frango assada com macarronete salteado e salada alface	739	177	4,9	1,1	0,9	0,3
	VEGETARIANO	Macarronete gratinado com cogumelos, legumes e queijo e salada alface	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0





EMENTA

17 A 21 DE JANEIRO

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G AÇÚC G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100g

			VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G
SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	PRATO	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de couve roxa	668	160	12,7	1,7	6,3	0,1
	VEGETARIANO	Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz e salada de couve roxa	444	106	1	0	2	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
TERÇA - FEIRA	SOPA	Nabos e feijão vermelho	324	77	1	0,2	1,9	0,6
	PRATO	Ranchinho de aves (frango e peru, macarronete, grão-de-bico, couve-lombarda e cenoura) com salada de alface	695	166	5	1	2	0,1
	VEGETARIANO	Ranchinho vegetariano com salada de alface	601	144	2	0	2	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
QUARTA - FEIRA	SOPA	Couve branca	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	PRATO	Arroz de pescada malandrinho com coentros e salada de cenoura	512	122	2	0	1	0,2
	VEGETARIANO	Tirinhas de tofu com molho de cogumelos e arroz branco e salada de cenoura	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
QUINTA - FEIRA	SOPA	Alho francês e feijão branco	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	PRATO	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa espiral e salada de pepino	479	114	2,0	0,4	2,0	0,2
	VEGETARIANO	Massa espiral com soja, cenoura e ervilhas e salada de pepino	916	219	6	1,2	3,0	0,3
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
SEXTA - FEIRA	SOPA	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Estufado de pota com arroz e salada tomate	668	160	2	0,2	0,7	1,1
	VEGETARIANO	Cubos de seitan estufados com pimento e arroz com salada de tomate	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	SOBREMESA	Fruta da Época / iogurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0



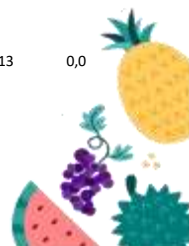


EMENTA

24 A 28 DE JANEIRO

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G AÇÚC G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

			VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G
SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	PRATO	Hambúrguer de carne com espirais e legumes salteados (feijão-verde e cenoura)	879	210	4,6	1,7	1,0	0,2
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano de cogumelos com espirais e legumes salteados (feijão-verde e cenoura)	626	150	6	1,6	1,2	1,0
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
TERÇA - FEIRA	SOPA	Cenoura, cebola e couve branca ripada	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com arroz de legumes e salada de cenoura	504	121	2,7	0,5	0,9	0,2
	VEGETARIANO	Estufado de favas e cogumelos com arroz e salada de cenoura	480	115	3	0,4	1,3	0,8
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
QUARTA - FEIRA	SOPA	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	PRATO	Tirinhas de porco à salsicheiro com esparguete salteado com oregãos e salada de alface	905	216	11	2,2	1,3	0,4
	VEGETARIANO	Tofu de tomatada com esparguete com salada de alface	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
QUINTA - FEIRA	SOPA	Couve-flor e grão-de-bico	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	PRATO	Argolinhas de pota com arroz de tomate e salada de couve roxa	625	149	4	0,5	0,8	0,4
	VEGETARIANO	Arroz de tomate com cubinhos de seitan e salada de couve roxa	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época / Bolo	238/ 539	57/129	0/1	0/0,3	13/10,9	0/0,2
SEXTA - FEIRA	SOPA	Courgette e cenoura	92	22	1	0,2	2,2	0,1
	PRATO	Arroz de aves tostado no forno e salada de tomate	536	128	2	0	1	0
	VEGETARIANO	Legumes assados com queijo derretido e arroz com salada de tomate	653	156	4,9	1,5	2,5	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0





EMENTA

31 DE JANEIRO A 04 DE FEVEREIRO

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G AÇÚC G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

			VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC G	SAL G
SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Creme de couve-flor	246	59	1	0,2	2,0	0,1
	PRATO	Arroz de atum com cenourinha, milho e ervilhas e salada de couve roxa	661	158	6,1	0,9	1,2	0,4
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas com arroz e salada de couve roxa	115	27	1	0,2	2,3	1,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
TERÇA - FEIRA	SOPA	Macedónia	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	PRATO	Pá de porco assada com batatinha e salada de cenoura	923	221	4,6	1,1	0,3	0,2
	VEGETARIANO	Assado de grão-de-bico com legumes e batatinha e salada de cenoura	444	106	1	0	2	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
QUARTA - FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com nabiças	324	77	1	0,2	1,9	0,6
	PRATO	Filetes de pescada gratinados com arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura) e salada de alface	555	133	3	0	1	0,2
	VEGETARIANO	Arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura) com soja e salada de alface	841	201	1	0,7	1,0	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
QUINTA - FEIRA	SOPA	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	PRATO	Strogonoff de frango (tirinhas de peito de frango, cogumelos e molho bechâmel) com massa esparguete e salada de cenoura	744	178	7,1	1,9	1,4	0,2
	VEGETARIANO	Strogonoff de cogumelos (cogumelos e molho bechâmel) com massa esparguete e salada de cenoura	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0
SEXTA - FEIRA	SOPA	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	PRATO	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e milho e salada de tomate	780	187	5,6	0,2	0,9	0,1
	VEGETARIANO	Tirinhas de tofu com molho de cogumelos e arroz branco e salada de tomate	632	151	4	0,5	0,5	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época / Iogurte	238/ 360	57/86	0/2	0/0	13/0	0/0

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



FOOD WITH PURPOSE

