

Ementa



Almoço Semana de 22 a 28 de maio de 2023

			Energi a (kJ)	Energi a (kcal)	Gordura total (g)	Saturado s (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Alho Francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Panadinhos de frango com arroz de citrinos	783	187	2	0,3	1,2	0,3
	Peixe	Raia frita com salada de feijão frade	758	181	6	0,9	0,5	0,4
	Dieta	Carne de vaca cozida com couve e batata	569	136	9	3,2	1,6	0,3
	Vegetariano	Empadão de legumes	295	71	1	0,2	1,9	0,1
Terça-feira	Sopa	Macedóna	237	57	1	0,2	1,8	0,8
	Carne	Salsisha alemã gratinada com queijo e fiambre/arroz de legumes	667	159	6	1,8	1,4	0,7
	Peixe	Douradinhos com arroz de cenoura	712	170	4	0,4	0,6	0,3
	Dieta	Red fish assado ao natural com legumes em juliana/arroz	395	94	2	0,3	0,9	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas	808	193	6	1,5	1,4	0,3
Quarta-feira	Sopa	Couve lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Carne	Frango grelhado com arroz de legumes	680	163	3	0,6	0,6	0,4
	Peixe	Rissóis de camarão no forno com arroz de tomate	1050	251	8	1,3	1,1	0,5
	Dieta	Peito de frango com brócolos	568	136	7	1,6	0,9	0,2
	Vegetariano	Tomate recheado com arroz	790	189	4	1,7	1,1	0,4
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Strogonoff com espirais	824	197	4	1,6	1,9	0,3
	Peixe	Peixe à lisboense (batata palha)	706	169	7	0,9	4,6	0,1
	Dieta	Lombinhos de alabote com arroz e feijão verde	538	128	2	0,3	0,8	0,3
	Vegetariano	Cogumelos à brás	352	84	1	0,3	1,3	0,1
Sexta-feira	Sopa	Abóbora com ervilha	219	52	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Lombinho de porco assado com arroz	748	179	6	1,6	0,5	8,4
	Peixe	Paloco com natas	489	117	4	1,1	1,0	0,1
	Dieta	Medalhões de pescada com couve de bruxelas	304	73	1	0,0	0,6	0,5
	Vegetariano	Rissóis de tofu	673	161	4	0,7	1,8	0,2
Sábado	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Bife de frango com arroz de alho	649	155	2	0,4	1,5	0,3
	Peixe	Pastéis de bacalhau com salada de feijão frade	642	153	5	1,0	0,9	0,4
	Dieta	Paloco estufado com esparguete	519	124	4	0,5	0,3	2,3
Domingo	Sopa	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Massa gratinada com fiambre e queijo	752	180	4	0,5	3,0	0,1
	Peixe	Calamares com arroz	637	152	3	0,5	0,4	0,5
	Dieta	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde	401	96	2	0,4	0,8	0,7

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 AS/E 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.

Ementa

Jantar Semana de 22 a 28 de maio de 2023

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Macedónia	237	57	1	0,2	1,8	0,8
	Prato principal	Empadão de carne guarnecido com legumes	511	122	4	1,6	1,3	0,1
	Dieta	Almofadinha de atum com arroz de carnes	649	155	4	0,3	1,1	0,3
	Vegetariano	Ovo mexido	519	124	4	0,5	0,3	2,3
Terça-feira	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Massa à lavrador	897	214	9	1,6	2,1	0
	Dieta	Peito de frango grelhado com cenoura baby	619	148	6	1,6	1,1	1
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano	523	125	2	0,3	1,1	1
Quarta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Perna de porco fatiada com esparguete	775	185	4	1,0	1,5	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	351	84	1	0,1	1,0	0
	Vegetariano	Pizza vegetariana	433	103	5	1,0	1,1	1
Quinta-feira	Sopa	Ervilha	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Frango à americana com macarronete	670	160	7	1,5	0,7	1
	Dieta	Cozido simples com legumes e batata	593	142	2	0,3	1,3	0
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja	477	114	4	1,3	1,3	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato principal	Panados com arroz de feijão	892	213	6	1,3	0,9	0
	Dieta	Red fish assado com arroz de cenoura	395	94	2	0,3	0,9	0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	368	88	2	0,1	0,9	0
Sábado	Sopa	Couve Penca	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Carne	Fêvera grelhada com arroz de cenoura	821	196	4	1,0	0,5	0
	Peixe	Filetes no forno com puré	415	99	1	0,1	0,9	0
	Dieta	Omelete com arroz	523	125	2	0,3	1,1	1
Domingo	Sopa	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Rissóis de carne com arroz alegre	1055	252	9	1,9	1,2	1
	Peixe	Bacalhau fresco grelhado com batata e legumes	309	74	2	0,3	1,3	0
	Dieta	Jardineira de soja	316	75	1	0,1	1,3	1



Ementa

Almoço Semana de 29 de maio a 4 de junho de 2023

			Energi a (kJ)	Energi a (kcal)	Gordura total (g)	Saturado s (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Carne	Rolo de carne com arroz de açafraão	891	213	8	2,6	0,8	0,2
	Peixe	Filetes de pescada com arroz	595	142	2	0,3	0,6	0,3
	Dieta	Cozido simples com batata e couve	477	114	4	1,3	1,3	0,2
	Vegetariano	Ovos mexidos com massa salteada em alho	743	177	14	3,4	0,0	0,6
Terça-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Carne	Peru assado com arroz alegre	734	175	4	1,1	0,4	0,3
	Peixe	Pescada à rosa do adro com batata alourada	545	130	2	0,3	0,9	0,9
	Dieta	Carapau grelhado com arroz de legumes	368	88	2	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Tortilha vegetariana	395	94	3	0,7	1,2	0,3
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Feijoada à Portuguesa	821	196	14	3,0	1,5	0,5
	Peixe	Manto de pota panado com arroz de feijão	635	152	4	0,5	0,3	0,5
	Dieta	Coelho estufado com alecrim e arroz	539	129	7	2,2	0,6	0,6
	Vegetariano	Quiche	571	137	5	1,7	1,6	0,2
Quinta-feira	Sopa	À Portuguesa	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Arroz de aves tostado no forno com bacon	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Peixe	Red fish panado com arroz de tomate	666	159	2	0,3	0,8	0,5
	Dieta	Medalhões de pescada assados com batata	415	99	1	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Omeleta com arroz de ervilhas	443	106	6	3,1	1,3	1,7
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Carne de porco assada com molho de maçã e arroz escuro	768	184	4	1,0	1,4	0,3
	Peixe	Calamares à romana com arroz alegre	637	152	3	0,5	0,4	0,5
	Dieta	Peito de frango com macarronete salteado	619	148	2	1,4	1,3	0,4
	Vegetariano	Pizza vegetariana	486	116	7	2,1	2,7	0,8
Sábado	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Arroz de frango	692	165	3	0,5	0,7	0,3
	Peixe	Solha no forno com arroz de ervilha	588	140	4	0,8	1,2	0,8
	Dieta	Pescada cozida com batata	351	84	1	0,1	1,0	0,2
Domingo	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Bitoque com arroz e batata	901	215	3	1,2	1,3	0,4
	Peixe	Jaquinhos com molho de escabeche	448	107	3	0,3	1,0	1,1
	Dieta	Vaca estufada ao natural com esparguete	472	113	3	0,3	1,2	0,1

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 AS/E 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.

Ementa

Jantar Semana de 29 de maio a 4 de junho de 2023

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Alho Francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato principal	Esparguete à bolonhesa	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Dieta	Bacalhau à Gomes de Sá	391	94	3	0,4	0,0	3,6
	Vegetariano	Soja á bolonhesa	690	165	3	0,3	2,3	0,2
Terça-feira	Sopa	Feijão Branco	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato principal	Almofadinha de atum com arroz de cenoura	649	155	4	0,3	1,1	0
	Dieta	Fêvera grelhada com arroz de cenoura	493	118	4	0,2	0,8	0
	Vegetariano	Omelete	454	109	9	1,9	1,5	0
Quarta-feira	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato principal	Salsicha enrolada em couve com arroz	737	176	9	2,7	0,8	1
	Dieta	Carapau com batata	356	85	1	0,0	0,9	0
	Vegetariano	Pimento recheado	664	159	5	1,6	1,3	0
Quinta-feira	Sopa	Nabo com cenoura	279	67	1	0,2	1,9	0,1
	Prato principal	Solha no forno com batata assada	433	103	5	1,0	1,1	1
	Dieta	Coelho estufado ao natural com feijão verde	376	90	2	0,5	1,1	0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana	776	186	2	0,2	2,6	1
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato principal	Peito de frango com arroz e molho de cogumelos	696	166	3	0,6	0,7	1
	Dieta	Red fish assado com arroz de cenoura	472	113	2	0,4	1,1	0
	Vegetariano	Paelha vegetariana	623	149	3	0,5	1,7	0
Sábado	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Costeleta de porco com arroz de ervilhas	573	137	3	0,5	1,1	1
	Peixe	Massada de pescada	632	151	2	0,2	1,2	0
	Dieta	Peru estufado com arroz	471	112	3	0,5	1,2	0
Domingo	Sopa	Cenoura com courgette	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Carne	Massa com frango	1001	239	6	1,6	1,7	0
	Peixe	Douradinhos com arroz alegre	806	193	6	0,2	0,8	0
	Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e legumes	363	87	0	0,0	0,7	0



Ementa

Almoço

Semana de 5 a 11 de junho de 2023

			Energi a (kJ)	Energi a (kcal)	Gordura total (g)	Saturado s (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Carne	Almôndegas com esparguete	891	213	8	2,6	0,8	0,2
	Peixe	Arinca à Bracarense (batata frita à rodela)	595	142	2	0,3	0,6	0,3
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz de cenoura	477	114	4	1,3	1,3	0,2
	Vegetariano	Paelha vegetariana	623	149	3	0,5	1,7	0,2
Terça-feira	Sopa	Alho Francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Roty com arroz alegre	797	190	5	1,1	2,6	0,3
	Peixe	Pescada à poveiro (com ovo e salsa)	491	117	2	0,4	1,0	0,3
	Dieta	Red fish assado ao natural com legumes em juliana/arroz	472	113	2	0,4	1,1	0,4
	Vegetariano	Rancho vegetariano	595	142	2	0,2	1,8	0,3
Quarta-feira	Sopa	Camponesa	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Carne de porco à alentejana	821	196	14	3,0	1,5	0,5
	Peixe	Fritada mista com arroz	677	162	4	0,5	0,4	0,3
	Dieta	Fêvera grelhada com espirais	539	129	7	2,2	0,6	0,6
	Vegetariano	Jardineira de soja	571	137	5	1,7	1,6	0,2
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Esparguete com frango	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Peixe	Filetes alourado com arroz de feijão	666	159	2	0,3	0,8	0,5
	Dieta	Coelho estufado com ervilha e arroz	376	90	2	0,5	1,1	0,2
	Vegetariano	Quiche vegetariana	443	106	6	3,1	1,3	1,7
Sexta-feira	Sopa	À Saloia	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Vaca fatiada com arroz de cenoura	768	184	4	1,0	1,4	0,3
	Peixe	Salada russa de peixe com ovo	637	152	3	0,5	0,4	0,5
	Dieta	Bife de frango grelhado com espirais salteado	619	148	2	1,4	1,3	0,4
	Vegetariano	Rissóis de tofu	486	116	7	2,1	2,7	0,8
Sábado	Sopa	Ervilha	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Roti de peru com arroz	692	165	3	0,5	0,7	0,3
	Peixe	Douradinhos com espirais coloridos	588	140	4	0,8	1,2	0,8
	Dieta	Filete de pescada gratinado com arroz	351	84	1	0,1	1,0	0,2
Domingo	Sopa	Couve flor	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Coelho estufado com batata	901	215	3	1,2	1,3	0,4
	Peixe	Arroz de atum	448	107	3	0,3	1,0	1,1
	Dieta	Abrótea na chapa com batata	472	113	3	0,3	1,2	0,1

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 AS/E 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.

Ementa

Jantar

Semana de 5 a 11 de junho de 2023

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Feijão Verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato principal	Red fish no forno com arroz de legumes	609	146	1	0,2	0,8	0,5
	Dieta	Peru estufado com cenoura e arroz	537	128	3	0,9	1,4	0,7
	Vegetariano	Rissóis tofu	673	161	4	0,7	1,8	0,2
Terça-feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato principal	Vaca à merengue (estufada com ovo mexido) com arroz de ervilha	728	174	7	2,0	1,0	0
	Dieta	Abrótea grelhada com batata	391	93	2	0,2	0,9	0
	Vegetariano	Hamburger vegetariano	523	125	2	0,3	1,1	1
Quarta-feira	Sopa	Macedónia	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Arinca cozida com batata e couve	318	76	0	0,0	1,0	0
	Dieta	Carne de porco estufada com esparguete	443	106	3	0,6	1,0	0
	Vegetariano	Ovos mexidos	519	124	4	0,5	0,3	2
Quinta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato principal	Masssa à napolitana	947	226	7	1,9	1,3	1
	Dieta	Frango estufado simples com arroz de cenoura	497	119	2	0,4	1,1	0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos	739	177	3	0,0	3,0	0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Pescada grelhada com couves de bruxelas	362	87	0	0,0	0,7	0
	Dieta	Carne de vaca fatiada simples com arroz	575	138	5	1,3	2,2	0
	Vegetariano	Beringela recheada	623	149	2	0,3	2,4	0
Sábado	Sopa	Ervilha	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Panadinhos de frango com massa cotovelinho e salsa	783	187	2	0,3	1,2	0
	Peixe	Argolinhas de pota no forno com salada russa	635	152	4	0,5	0,3	0
	Dieta	Fêvera grelhada com arroz alegre	493	118	4	0,2	0,8	0
Domingo	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Entremeada grelhada com arroz de feijão	755	180	4	1,2	0,3	0
	Peixe	Patanisca de bacalhau	765	183	6	1,2	0,8	0
	Dieta	Robalo no forno com batata	385	92	2	0,4	1,1	1



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 AS/E 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.

Ementa



Almoço Semana de 12 a 18 de junho de 2023

			Energi a (kJ)	Energi a (kcal)	Gordura total (g)	Saturado s (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Massa à bolonhesa	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Peixe	Peixe à bras	647	155	7	1,0	3,6	0,2
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz	413	99	2	0,9	1,2	0,1
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz	519	124	4	0,5	0,3	2,3
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Frango à foguetão com espirais	734	175	4	1,1	0,4	0,3
	Peixe	Red fish panado com arroz de tomate	545	130	2	0,3	0,9	0,9
	Dieta	Costeletas grelhada com couve de bruxela	368	88	2	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Jardineira de soja	464	111	1	0,2	1,6	0,1
Quarta-feira	Sopa	Macedónia	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Rancho à moda de viseu	821	196	14	3,0	1,5	0,5
	Peixe	Douradinhos com arroz	806	193	6	0,2	0,8	0,1
	Dieta	Paloco no forno com batata	539	129	7	2,2	0,6	0,6
	Vegetariano	Rissois de tofu com arroz de cenoura	571	137	5	1,7	1,6	0,2
Quinta-feira	Sopa	Grão c/ espinafres	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Nacos de porco estufado com espirais	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Peixe	Rissóis de pescada com arroz	666	159	2	0,3	0,8	0,5
	Dieta	Filete de pescada com arroz e feijão verde	595	142	2	0,3	0,6	0,3
	Vegetariano	Quiche vegetariana	443	106	6	3,1	1,3	1,7
Sexta-feira	Sopa	Couve flor	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Peru assado com espirais	768	184	4	1,0	1,4	0,3
	Peixe	Salada russa de peixe com ovo	637	152	3	0,5	0,4	0,5
	Dieta	Coelho estufado com arroz de ervilha	619	148	2	1,4	1,3	0,4
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos	486	116	7	2,1	2,7	0,8
Sábado	Sopa	Abóbora	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Panados com arroz	692	165	3	0,5	0,7	0,3
	Peixe	Filete de abrótea com batata	588	140	4	0,8	1,2	0,8
	Dieta	Fêvera grelhada com arroz	351	84	1	0,1	1,0	0,2
Domingo	Sopa	Sopa de cebola	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Bitoque com arroz e batata	901	215	3	1,2	1,3	0,4
	Peixe	Calamares com arroz	448	107	3	0,3	1,0	1,1
	Dieta	Red fish no forno com batata	472	113	3	0,3	1,2	0,1

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 AS/E 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.

Ementa

Jantar Semana de 12 a 18 de junho de 2023

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Macedónia	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Lombo de porco assado com arroz	748	179	6	1,6	0,5	8,4
	Dieta	Abrótea grelhada com batata e feijão verde	391	93	2	0,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Omelete com arroz	454	109	9	1,9	1,5	0,4
Terça-feira	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Rissóis de pescada com batata frita	916	219	6	0,4	0,8	0
	Dieta	Massa de frango com cenoura	531	127	1	0,3	2,3	2
	Vegetariano	Legumes salteados com arroz	596	142	5	0,9	1,4	0
Quarta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Almôndegas estufadas com puré	425	102	5	1,4	1,0	1
	Dieta	Solha forno simples com arroz	588	140	4	0,8	1,2	1
	Vegetariano	Rancho vegetariano	595	142	2	0,2	1,8	0
Quinta-feira	Sopa	Ervilha	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Red fish assado com arroz de cenoura	609	146	1	0,2	0,8	0
	Dieta	Peito de frango grelhado com massa	619	148	6	1,4	1,3	0
	Vegetariano	Empadão de legumes	295	71	1	0,2	1,9	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato principal	Carne de vaca fatiada com puré de batata	599	143	12	3,3	5,2	1
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	362	87	0	0,0	0,7	0
	Vegetariano	Legumes á brás	618	148	7	1,0	5,5	0
Sábado	Sopa	Couve penca	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Rolo de carne com arroz de açafrão	690	165	6	1,7	0,8	0
	Peixe	Filetes no forno com puré	415	99	1	0,1	0,9	0
	Dieta	Costeleta grelhada com arroz	573	137	3	0,5	1,1	1
Domingo	Sopa	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Salsicha enrolada em couve com arroz de cenoura	631	151	7	1,8	1,0	1
	Peixe	Almofadinhas de atum com esparguete	649	155	4	0,3	1,1	0
	Dieta	Bacalhau fresco (tipo badejo) grelhado com batata	360	86	0	0,0	0,7	0



Ementa

Almoço Semana de 19 a 25 de junho de 2023

			Energi a (kJ)	Energi a (kcal)	Gordura total (g)	Saturado s (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Carne	Almôndegas com molho de tomate e esparguete	716	171	3	0,7	1,5	0,5
	Peixe	Filetes de pescada com arroz de tomate	595	142	2	0,3	0,6	0,3
	Dieta	Pescada grelhada com batata e legumes	363	87	0	0,0	0,7	0,2
	Vegetariano	Ovos mexidos	743	177	14	3,4	0,0	0,6
Terça-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Carne	Peru estufado com arroz de legumes	734	175	4	1,1	0,4	0,3
	Peixe	Pecada à rosa do adro com arroz	545	130	2	0,3	0,9	0,9
	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida	368	88	2	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Tortilha vegetariana	395	94	3	0,7	1,2	0,3
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Carne de vaca com ervilhas e massa	801	192	8	2,5	2,0	1,0
	Peixe	Medalhõess de pescada com arroz de legumes	650	155	4	0,4	0,6	0,3
	Dieta	Vaca estufada ao natural com puré	539	129	7	2,2	0,6	0,6
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano	571	137	5	1,7	1,6	0,2
Quinta-feira	Sopa	Ervilhas	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Arroz de aves com bacon	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Peixe	Peixe á brás	666	159	2	0,3	0,8	0,5
	Dieta	Fêvera grelhada com esparguete	536	128	4	0,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Tomate recheado	443	106	6	3,1	1,3	1,7
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Hamburger de aves com esparguete	768	184	4	1,0	1,4	0,3
	Peixe	Solha à delicia com arroz de ervilha	637	152	3	0,5	0,4	0,5
	Dieta	Red fish ao natural com arroz	619	148	2	1,4	1,3	0,4
	Vegetariano	Rancho vegetariano	486	116	7	2,1	2,7	0,8
Sábado	Sopa	Brócolos	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Cordon bleu com arroz	884	211	12	3,2	0,7	1,2
	Peixe	Acepipes de peixe com arroz	930	222	7	1,1	1,3	0,5
	Dieta	Peixe espada grelhado com batata	401	96	2	0,4	0,8	0,7
Domingo	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Bife de frango com espirais	619	148	2	1,4	1,3	0,4
	Peixe	Douradinhos no forno com arroz	712	170	4	0,4	0,6	0,3
	Dieta	Arinca estufada com arroz	306	73	0	0,0	1,8	0,1

Alergênicos, 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 AS/E 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 | Nutricional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

Ementa

Jantar

Semana de 19 a 25 de junho de 2023

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato principal	Arinca no forno com arroz de ervilha	536	128	2	0,2	0,5	0,2
	Dieta	Frango grelhado com arroz de legumes	523	125	2	0,3	1,1	1,3
	Vegetariano	Rissóis de tofu	486	116	7	2,1	2,7	0,8
Terça-feira	Sopa	Feijão branco	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato principal	Esparguete à bolonhesa	919	220	9	3,4	1,7	0,4
	Dieta	Tintureira estufada simples com batata cozida	333	80	0	0,1	0,9	0,3
	Vegetariano	Hamburger vegetariano	523	125	2	0,3	1,1	1,3
Quarta-feira	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato principal	Medalhões de pescada gratinado com arroz de cenoura	659	157	4	0,4	0,6	1
	Dieta	Roti de peru com arroz	502	120	4	0,9	1,0	0
	Vegetariano	Feijoada de soja	776	186	2	0,2	2,6	1
Quinta-feira	Sopa	Nabo com cenoura	199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato principal	Lasanha de atum	849	203	4	0,9	2,0	0
	Dieta	Vaca cozida com hortelã e massa	474	113	4	1,5	1,0	0
	Vegetariano	Tortilha de vegetais	382	91	3	0,5	1,2	0
Sexta-feira	Sopa	caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato principal	Costeletas à salsicheiro com massa	745	178	8	2,2	1,7	0
	Dieta	Pescada cozida com batata	362	87	0	0,0	0,7	0
	Vegetariano	Ovos mexidos	743	177	14	3,4	0,0	1
Sábado	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Arroz de carnes	677	162	3	1,1	1,2	1
	Peixe	Carapau grelhado com batata	356	85	1	0,0	0,9	0
	Dieta	Hamburguer de aves com massa	903	216	9	3,1	1,6	1
Domingo	Sopa	cenoura com courgette	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Carne	Panados com arroz de feijão	892	213	6	1,3	0,9	0
	Peixe	Acepipes de peixe com arroz	930	222	7	1,1	1,3	0
	Dieta	Linguado no forno com puré	264	63	2	0,2	1,7	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 AS/E 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.