

			VE (KJ)	VE (kcal)	Lip (g)	Ác (g)	Açuc (g)	Sal (g)		
2ª Feira	06/mai	Sopa 1	Juliana de legumes (cenoura, nabo, couve lombardo)		250,0	59,8	1,0	0,2	1,7	0,1
		Sopa 2			218	52	1	0,2	2,1	0,1
		Peixe	Filetes de cavala (conserva) com salada de feijão frade e molho verde (azeite, cebola, salsa picada)		852	204	7	1,3	1,1	1,0
		Carne	Panados de frango com esparguete aromatizado com ervas aromáticas		1 236	309	9	1,3	1,9	0,4
		Dieta	Pescada estufada simples com arroz de brócolos e cenoura cozida		363	87	0	0,2	0,7	0,2
		Veg.	Massa espiral com salteado de tofu e legumes (cenoura ripada, courgette, alho francês)		625	149	4	1,6	2,5	0,6
3ª Feira	07/mai	Sopa 1	Cenoura e nabo		218	52	1	0,2	2,1	0,1
		Sopa 2								
		Peixe	Raia dourada em farinha de milho com arroz de tomate e salsa		704	168	4	0,6	0,9	0,3
		Carne	Perna de porco à prado verde (batata assada e esparguete)		474	113	3	0,9	0,9	0,2
		Dieta	Peru corado no forno com massa e feijão verde cozido		700	167	3	1,1	1,1	0,3
		Veg.	Favas estufadas com legumes (cenoura e couve coração) e arroz branco		533	127	1	0,0	0,9	0,1
4ª Feira	08/mai	Sopa 1	Caldo de carne		640	153	5	0,7	1,2	0,3
		Sopa 2	Brócolos		226	54	1	0,2	1,7	0,1
		Peixe	Peixe espada em vinha d'alhos com milhos fritos (Farinha de milho amarela com caldo verde)		784	187	4	0,9	0,6	0,3
		Carne	Picadinho à madeirense (Carne de vaca aos cubos, cogumelos, louro, tomate, salsa e vinho branco) Madeira		838	200	8	2,8	0,6	0,3
		Dieta	Carapau grelhado com batata, cenoura e couve flor cozida		300	72	1	0,0	1,0	0,3
		Veg.	Rojões de soja com pickles e azeitonas e esparguete		642	153	2	0,2	1,2	0,0
5ª Feira	09/mai	Sopa 1	Feijão verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
		Sopa 2								
		Peixe	Corvina assada no forno com puré misto (batata e cenoura)		445	106	6	1,0	2,0	0,4
		Carne	Feijoada à Portuguesa (vacca, porco, chispe, chouriço de carne, morcela, feijão vermelho, couve lombardo, cenoura) com arroz d' louro		679	162	6	1,0	1,7	0,4
		Dieta	Bife de peru grelhado com couscous de cenoura e feijão-verde salteado		374	89	1	0,1	1,7	0,2
		Veg.	Quiche de legumes (courgette, beringela, couve lombardo) com massa farfalle		571	137	5	1,7	1,6	0,2
6ª Feira	10/mai	Sopa 1	Nabiças		202	48	2	0,3	2,0	0,1
		Sopa 2								
		Peixe	Pataniscas de polvo com arroz do mesmo		671	160	4	1,2	0,3	0,8
		Carne	Frango assado com pickles e batata wedges no forno		633	151	4	1,1	0,8	0,2
		Dieta	Dourada grelhada simples com rodela de limão, batata cozida e brócolos		428	102	2	0,5	1,1	0,2
		Veg.	Massa à Siciliana (massa, grão de bico, alho francês, cenoura, tomate)		818	196	4	0,4	1,8	0,0

Nota: O Prato Vegetariano não contém produtos de origem animal

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 13 a 17 de Maio de 2024

						por 100g:			
			VE (KJ)	VE (kcal)	Lip (g)	Ác (g)	Açuc (g)	Sal (g)	
2ª Feira	13/mai	Sopa 1	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
		Sopa 2							
		Peixe	Massa de peixes com amêijoas (perca, pescada, miolo de amêijoas, massa cotovelos, tomate, pimento vermelho e verde, cebola, coentros)	555	133	2	0,1	1,3	0,2
		Carne	Carne de vaca à fatia com molho de abacaxi e arroz árabe (especificar)	641	153	4	1,2	1,2	0,9
		Dieta	Perna de frango assada simples com couscous de cenoura e couve lombardo salteada	573	137	3	0,5	1,1	0,7
		Veg.	Bolonhesa de soja (esparguete, soja, tomate, molho de tomate, oregãos)	690	165	3	0,3	2,3	0,2
3ª Feira	14/mai	Sopa 1	Agrião	250	60	1	0,2	1,6	0,1
		Sopa 2							
		Peixe	Lulas de tomatada com puré misto (batata e brócolos)	541	129	2	0,3	0,5	0,4
		Carne	Carne de porco à Alentejana (porco, amêijoas, batata aos cubos)	578	138	6	1,3	0,7	0,2
		Dieta	Linguado grelhado com batata, cenoura e feijão verde cozido	324	77	0	0,0	1,2	0,2
		Veg.	Salada vegetariana de seitan (massa farfalle, tiras de seitan braseadas, brócolos, cenoura ralada, molho vinagrete)	541	129	1	0,1	2,5	0,1
4ª Feira	15/mai	Sopa 1	Creme de legumes	399	95	1	0,2	1,8	0,2
		Sopa 2		236	56	1	0,2	1,7	0,1
		Peixe	Mela desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, pimenta, batata)	794	190	2	0,4	0,8	1,1
		Carne	Costeletas de PERU estufadas em cebolada com arroz de cenoura e batata frita	554	132	4	1,1	1,1	0,7
		Dieta	Borrego cozido com hortelã, massa farfalle e couve coração cozida	386	92	2	0,9	0,9	0,2
		Veg.	Tortilha vegetariana (batata, ovo, cebola, salsa, pimento, alho francês) com legumes salteados (cenoura baby, courgette, espinafres)	382	91	3	0,5	1,2	0,1
5ª Feira	16/mai	Sopa 1	Sopa de abóbora com feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
		Sopa 2							
		Peixe	Robalo em papelote com batata ensalsada (azeite, alho, salsa)	470	112	6	1,4	1,0	0,4
		Carne	Filé Oswaldo Aranha (Bife de vaca frito com molho de alho, batata frita às rodela com casca, arroz de salsa e farofa)	820	196	5	0,6	0,2	0,2
		Dieta	Abrótea no forno com couscous e couve lombarda	276	66	0	0,0	1,2	0,2
		Veg.	Estufadinho de 3 feijões com arroz branco	824	197	1	0,0	2,2	0,2
6ª Feira	17/mai	Sopa 1	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
		Sopa 2							
		Peixe	Posta de salmão no forno aromatizada com limão (Rodela) com puré de batata doce e brócolos	532	127	7	1,3	1,1	0,2
		Carne	Favas guisadas com entrecosto e enchidos (chouriço de carne e morcela) com arroz de salsa	568	136	4	1,3	1,1	0,4
		Dieta	Bife de frango grelhado com massa farfalle tricolor e brócolos cozidos	531	127	1	0,3	2,3	0,3
		Veg	Beringela recheada com soja e legumes (cenoura e alho francês) e quinoa com milho	598	143	4	1,0	1,9	0,3

Nota: O Prato Vegetariano não contém produtos de origem animal

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, 1250-086 Lisboa



			VE (Kj)	VE (kcal)	Lip (g)	Ác (g)	Açuc (g)	Sal (g)		
2ª Feira	20/mai	Sopa 1	Crema de espinafres	250	60	2	0,2	1,4	0,1	
		Sopa 2								
		Peixe	Solha á delícia (solha, cebola, farinha, banana) com batata doce assada	377	90	1	0,1	4,4	0,2	
		Carne	Alheira no forno com batata frita e grelos salteados com alho	836	200	7	1,8	1,0	0,6	
		Dieta	Red fish corado no forno com batata e feijão verde cozido	339	81	1	0,2	1,4	0,3	
		Veg.	Chili de lentilhas (lentilhas, soja, alho francês, feijão verde, cenoura, pimentos, tomate)	394	94	2	0,2	2,5	0,1	
3ª Feira	21/mai	Sopa 1	Tomate com coentros	230	55	2	0,2	2,6	0,2	
		Sopa 2								
		Peixe	Feijoada de choccos (chocos, feijão branco, batata, cenoura, tomate)	569	136	1	0,1	0,9	0,4	
		Carne	Stroganoff de frango e cogumelos (liras de frango, cogumelos, natas, pimentão, salsa picada) com arroz de ervilhas	590	141	1	0,1	1,2	0,3	
		Dieta	Febras de porco grelhadas com couscous de brócolos e cenoura cozida	510	122	3	0,0	1,1	0,2	
		Veg.	Salada de quinoa com tofu, cogumelos salteados, milho, tomate aos cubos, manjeriço e molho de vinagre balsâmico	311	74	2	0,3	1,0	0,2	
4ª Feira	22/mai	Sopa 1	Sopa de couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1	
		Sopa 2								
		Peixe	Salada de atum, massa espiral, alface, pepino, cenoura ralada, ovo cozido, azeitonas, oregãos e molho de maionese e limão	381	91	4	0,5	1,6	0,3	
		Carne	Carne de vaca à Rio Tinto com batata frita (carne de vaca, cenoura, tomate, batata aos cubos)	649	155	11	3,8	1,3	0,2	
		Dieta	Perca grelhada com arroz de brócolos e cenoura cozida	540	129	2	0,2	0,8	1,5	
		Veg.	Massa verde (Ervilhas, favas, brócolos e feijão verde)							
5ª Feira	23/mai	Sopa 1	Sopa de abóbora e hortelã	239	57	1	0,2	1,6	0,1	
		Sopa 2								
		Peixe	Fish & Chips com batata Frita e esmagada de ervilhas (filetes de bacalhau)							
		Carne	Grelhada mista (perna de frango, salsicha toscana, febra, morcela e abacaxi) com arroz branco e feijão preto	666	159	9	2,2	1,0	0,7	
		Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e couve de bruxelas salteada							
		Veg.	Seitan de escabeche com batata cozida (seitan, cebola, alho, azeite, pimenta)	374	89	2	0,3	1,1	0,1	
6ª Feira	24/mai	Sopa 1	Crema de grão com cenoura	545	130	3	0,3	2,0	1,0	
		Sopa 2	Crema de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1	
		Peixe	Lombos de pescada com molho de delicias do mar e coentros com arroz de coco e amêndoa laminada	606	145	7	2,1	1,1	0,4	
		Carne	Salada de liras de peru braseadas, couscous, beterraba, rúcula, abacaxi, coentros e molho d' alho (maionese de alho)	571	136	1	0,5	3,7	0,2	
		Dieta	Massada de pescada estufada simples com feijão verde cozido	630	151	2	0,2	1,2	0,2	
		Veg.	Salteado de soja fina com espinafres e esparguete (azeite, cebola, alho, tomate, espinafres, soja)	586	140	2	0,1	1,5	0,2	

Nota: O Prato Vegetariano não contém produtos de origem animal

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



				VE (KJ)	VE (kcal)	Lip (g)	Ác (g)	Açuc (g)	Sal (g)
2ª Feira	27/mai	Sopa 1	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
		Sopa 2							
		Peixe	Empadão de atum e tomate com arroz gratinado (atum, arroz, cebola, tomate, queijo mozzarella)	626	150	5	0,7	1,1	0,4
		Carne	Hambúrguer dos Açores no forno com molho de natas e cogumelos com batata frita	859	205	7	1,8	0,7	0,3
		Dieta	Coelho estufado simples com alho francês e batata cozida	376	90	2	0,5	1,1	0,2
		Veg.	Wraps de legumes (seitan, couve roxa, cenoura, pimento e milho) com cenoura baby salteada	490	117	5	1,6	0,8	0,4
3ª Feira	28/mai	Sopa 1	Sopa à Portuguesa	224	54	1	0,2	1,8	0,1
		Sopa 2							
		Peixe	Salada de delicias do mar, massa tricolor, milho, ovo cozido, crotons, queijo feta e tomilho com molho de iogurte e limão	599	143	5	0,7	1,1	0,4
		Carne	Perna de peru assada com molho de pimentão e batata doce assada com alecrim	768	184	5	1,4	0,9	0,9
		Dieta	Carapau grelhado com batata e brócolos cozidos	396	95	1	0,2	0,9	0,2
		Veg.	Legumes assados com grão (grão, beringela, cenoura, courgette) e arroz de salsa	618	148	7	1,0	5,5	0,0
4ª Feira	29/mai	Sopa 1	Couve lombardo com feijão	336	80	1	0,2	1,6	0,1
		Sopa 2	Couve lombardo	257	61	5	0,7	2,7	0,3
		Peixe	Palaniscas de bacalhau com arroz de pimentos						
		Carne	Espetadas de porco no forno com rodela de limão e massa salteada (azeite e alho)						
		Dieta	Frango cozido com hortelã e massa espiral com legumes cozidos (cenoura e couve lombardo)	619	148	6	1,4	1,3	0,4
		Veg.	Salada de grão, espinafres, cebola, cogumelos, pimentos e molho verde (azeite e salsa)	533	127	1	0,3	1,5	0,0
5ª Feira	30/mai	Sopa 1							
		Sopa 2							
		Peixe							
		Carne	Feriado						
		Dieta							
		Veg.							
6ª Feira	31/mai	Sopa 1	Creme de abóbora com massinhas	273	65	1	0,2	1,7	0,1
		Sopa 2							
		Peixe	Red-fish assado com batata assada à Padeiro	422	101	2	0,3	0,9	0,4
		Carne	Lasanha de carne de vaca com legumes incorporados (molho bechâmel, queijo mozzarella gratinado, cenoura, espinafres)	734	175	7	2,7	1,6	0,4
		Dieta	Solha grelhada com arroz branco e legumes cozidos (cenoura baby e feijão verde)	300	72	1	0,0	1,0	0,3
		Veg.	Hambúrguer de grão com ervas aromáticas e chips de batata doce	852	204	8	1,6	1,8	2,4

Nota: O Prato Vegetariano não contém produtos de origem animal

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