

Ementa  
Semana de 31 de março a 04 de Abril de 2025

			VE (Kj)	VE (kcal)	Lip (g)	Âc (g)	Açuc (g)	Sal (g)					
2ª Feira	31 de Março	Sopa 1	Sopa de agrião					250	60	1,4	0,2	1,6	0,1
		Sopa 2											
		Peixe	Solha dourada (solha, farinha de milho,ovo) com açorda de tomate e coentros					743	178	2	0,3	0,5	0,3
		Carne	Lombo de porco assado com puré de maça, arroz de açafão e couve coração					700	167	4	0,9	1,4	0,2
		Dieta	Peixe espada assado com molho de limão e alho (rodela de limão) com batata cozida e cenoura baby salteada					342	82	3,8	1,0	1,9	0,7
		Veg.	Massa tricolor salteada com ervilhas, cogumelos, feijão verde e laranja com vinagrete					584	140	3	1,1	2,5	1,1
3ª Feira	01 de Abril	Sopa 1	Sopa de courgette					189	45	1,2	0,2	2,0	0,1
		Sopa 2											
		Peixe	Tentáculos de pota à lagareiro (Batata nova assada, azeite, alho laminado e coentros)					538	129	5,8	1,2	1,1	0,2
		Carne	Jardineira de carne de vaca (Carne de vaca aos cubos, batata, cenoura, cebola, feijão verde e molho de tomate)					384	92	2,4	0,9	1,3	0,1
		Dieta	Perna de peru estufada com arroz de cenoura e courgette grelhada					443	106	3	0,7	0,8	0,2
		Veg.	Empadão de batata doce com soja fina e legumes (Cenoura, feijão verde, tomate e cenoura)					473	113	2	0,5	1,4	0,1
4ª Feira	02 de Abril	Sopa 1	Sopa de Brócolos					226	54	1,0	0,2	1,7	0,1
		Sopa 2											
		Peixe	Salada de atum com feijão frade, salsa e ovo cozido					599	143	5	0,7	1,1	0,4
		Carne	Caril de frango (leite de coco, caril, coentros) com arroz thai aromático					705	168	2,2	0,5	0,5	0,3
		Dieta	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura e feijão verde)					362	87	0	0,1	0,7	0,2
		Veg.	Tomates recheados com grão-de-bico e legumes (alho-francês, cenoura e cebola) com couscous de açafão					679	162	2	0,3	2,0	0,2
5ª Feira	03 de Abril	Sopa 1	Creme de alho francês com croutons de pão					218	52	0,9	0,2	1,8	0,1
		Sopa 2											
		Peixe	Filetes de pescada gratinados com béchamel de laranja em cama de legumes (espinafres e tomate) com puré de batata					413	99	2,8	0,4	0,9	0,2
		Carne	Cozido à portuguesa ( carne de porco, vaca, frango, chispe, orelha, chouriço, farinha, batata, arroz, cv lombarda, cenoura, feijão e nabo)					666	159	9,1	2,2	1,0	0,7
		Dieta	Pernas de frango na chapa com esparguete e legumes (cenoura e couve coração)					573	137	3	0,5	1,1	0,7
		Veg.	Hambúrguer de legumes com cebola caramelizada, cogumelos salteados com alho e batata frita					626	150	6	1,6	1,2	1,0
6ª Feira	04 de Abril	Sopa 1	Creme de abóbora					273	65	1	0,2	1,7	0,1
		Sopa 2	Canja a doentes					640	153	4,9	0,7	1,2	0,3
		Peixe	Bacalhau assado à moda de Ilhavo					489	117	3,9	1,1	1,0	0,1
		Carne	Galinha Corada à Serrana					680	163	3,0	0,6	0,6	0,4
		Dieta	Perca grelhada (Rodela de limão) com batata cozida e brócolos					318	76	1	0,1	1,2	0,2
		Veg.	Rancho da horta (grão, massa, lombardo, cenoura, alho francês e espinafres)					595	142	2	0,2	1,8	0,3

Beira Litoral

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	07 de Abril	Sopa 1	Sopa de Feijão verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
		Sopa 2								
		Peixe	Pescada assada com molho de tomate e manjeriçao e arroz de milho		556	133	2,6	0,5	0,8	0,7
		Carne	Panados de porco fritos com molho de tomate rustico e açorda de alho e salsa		892	213	6	1,3	0,9	0,3
		Dieta	Perna de frango assado simples com massa e legumes		443	106	2,5	0,7	0,8	0,2
		Veg.	Paella vegetariana com ervilhas, cenoura, brócolos e seitan		623	149	3	0,5	1,7	0,2
3ª Feira	08 de Abril	Sopa 1	Juliana de legumes (cenoura, nabo, couve lombardo)		218	52	1	0,2	2,1	0,1
		Sopa 2								
		Peixe	Tintureira de tomataada no forno com arroz branco		543	130	3,0	0,2	1,1	0,3
		Carne	Almôndegas de vaca com molho de cenoura e tomate e esparguete		654	156	2,5	0,6	1,8	0,4
		Dieta	Red-fish assado simples com batata cozida e brócolos		338	81	0	0,0	0,9	0,3
		Veg.	Strogonoff de soja e cogumelos (natas vegetais) com massa esparguete		462	110	1	0,1	1,6	0,2
4ª Feira	09 de Abril	Sopa 1	Sopa de agrião		250	60	1,4	0,2	1,6	0,1
		Sopa 2								
		Peixe	Bacalhau á brás (Bacalhau, batata palha, cebola, ovo, azeitonas,salsa e pimenta)		675	161	7,1	1,0	4,3	1,4
		Carne	Gulyás - Carne de Vaca Estufada com cenoura, paprika, cebola e tomate. Fatiada de pão e salsa picada <b>Hungria</b>		703	168	12,0	4,1	0,9	0,2
		Dieta	Febras grelhadas simples com courgette salteada e arroz de brócolos		419	100	2,2	0,1	1,0	0,1
		Veg.	Lasanha vegetariana (Beringela, cenoura, courgette e ervilhas) com natas vegetais		694	166	3	0,8	2,8	1,3
5ª Feira	10 de Abril	Sopa 1	Sopa de tomate com croutons de pão e alho		296	71	1,5	0,2	3,1	0,1
		Sopa 2								
		Peixe	Petinga frita com migas à Beirã (feijão-frade, couve portuguesa, alho, azeite)		681	163	4	0,5	0,7	0,7
		Carne	Arroz de pato no forno com chouriço e rodela de laranja		758	181	6	1,4	1,0	0,2
		Dieta	Abrótea estufada simples com alecrim e arroz de cenoura e couve flor		360	86	1	0,1	0,7	0,2
		Veg.	Caril de grão-de-bico e abóbora com puré de batata		561	134	1,6	1,3	1,9	0,1
6ª Feira	11 de Abril	Sopa 1	Sopa camponesa		220	52	3,8	0,5	3,4	0,1
		Sopa 2								
		Peixe	Tranches de salmão coradas em cama de legumes (cebola, espinafres e tomate), com couscous de feijão verde		667	159	9,0	1,7	0,7	0,2
		Carne	Feijoada à Beirã (carne de porco, orelha, chispe, entrecosto, entremeada, enchidos e couve coração) com arroz branco		812	194	5,6	1,6	1,6	0,4
		Dieta	Peru aos cubos estufado ao natural com cenoura, ervilhas e batata		430	103	2,2	0,6	1,1	0,2
		Veg.	Ratatouille de legumes (Molho de tomate, tofu, beringela, tomate, courgette, cebola e pimento)		348	83	7	1,1	2,5	0,7

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	14 de Abril	Sopa 1	Creme de brócolos					
		Sopa 2	<b>Dia internacional do Café</b>					
		Peixe	710	170	4,3	0,5	0,4	0,3
		Carne	927	221	5	1,8	1,2	0,4
		Dieta	356	85	0,8	0,0	0,9	0,2
		Veg.	394	94	2	0,2	2,5	0,1
3ª Feira	15 de Abril	Sopa 1	Feijão branco com espinafres					
		Sopa 2	Espinafres					
		Peixe	549	131	3,1	0,6	1,1	0,2
		Carne	818	195	4,7	1,0	1,2	1,2
		Dieta	376	90	1,9	0,5	1,1	0,2
		Veg.	584	140	4	1,5	2,1	0,4
4ª Feira	16 de Abril	Sopa 1	Creme de coentros					
		Sopa 2						
		Peixe	430	103	3	0,4	1,2	0,1
		Carne	589	141	4,3	1,1	1,0	0,3
		Dieta	393	94	0,7	0,2	1,0	0,2
		Veg.	716	171	10	1,5	2,0	0,2
5ª Feira	17 de Abril	Sopa 1	Sopa de couve lombardo					
		Sopa 2						
		Peixe	454	108	3,3	0,3	1,2	0,3
		Carne	666	159	9,1	2,2	1,0	0,7
		Dieta	531	127	1	0,3	2,3	0,3
		Veg.	642	153	2	0,2	1,2	0,0
6ª Feira	18 de Abril	Sopa 1	<b>Feriado</b>					
		Sopa 2						
		Peixe						
		Carne						
		Dieta						
		Veg.						

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

*Handwritten signature*

Humo Coimbra

Hon. Chefe de Divisão da Alimentação

Ementa 24.03.2025

Semana de 21 a 25 de Abril de 2025

			VE (Kj)	VE (kcal)	Lip (g)	Ác (g)	Açuc (g)	Sal (g)
2ª Feira	21 de Abril	Sopa 1	Couve coração					
		Sopa 2						
		Peixe	Dourada grelhada com molho de citrinos e batata assada com alho e pimentão					
		Carne	Alheira no forno com arroz, batata frita e espinafres salteados					
		Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e feijão verde					
		Veg.	Pataniscas de legumes (cebola, cenoura, alho francês e espinafres) com arroz de feijão malandrino					
3ª Feira	22 de Abril	Sopa 1	Creme de alho francês e salsa					
		Sopa 2						
		Peixe	Massada de peixe com camarão (perca, camarão, massa cotovelinhos, tomate, limão e coentros)					
		Carne	Lasanha de carne de vaca gratinada (béchamel, carne de vaca, cebola e cenoura e queijo)					
		Dieta	Abrótea grelhada com batata e legumes (cenoura e couve lombardo)					
		Veg.	Gallo Pinto - Arroz com feijão, pimento, molho inglês, cebola - Opção de ovo cozido					
<b>Costa Rica</b>								
4ª Feira	23 de Abril	Sopa 1	Sopa de courgette					
		Sopa 2						
		Peixe	Posta de bacalhau no forno com cebolada (cebola e pimentos encarnados) com batata frita às rodelas					
		Carne	Stroganoff de vaca e cogumelos (natas, pimentão e salsa picada) com arroz de alho e batata frita					
		Dieta	Perna de frango assado ao natural com cotovelinhos e brócolos					
		Veg.	Escabeche de tofu com arroz de beterraba					
5ª Feira	24 de Abril	Sopa 1	Caldo verde com e sem chouriço					
		Sopa 2						
		Peixe	Marmotinhas fritas de rabo na boca com arroz de tomate					
		Carne	Feijoada à Brasileira (carne de porco, entremeada, chispe, orelha, chouriço, feijão preto, farofa, cv mineira e rodela de laranja)					
		Dieta	Pescada estufada simples com arroz de brócolos e cenoura baby cozida					
		Veg.	Rojões de seitan à Minhota (nabos, batata assada aos cubos e couve salteada)					
6ª Feira	25 de Abril	Sopa 1	<b>Feriado</b>					
		Sopa 2						
		Peixe						
		Carne						
		Dieta						
		Veg.						

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

Semana de 29 de Abril a 03 de Maio de 2025

			VE (Kj)	VE (kcal)	Lip (g)	Ác (g)	Açuc (g)	Sal (g)
2ª Feira	28 de Abril	Sopa 1	164	39	1,4	0,2	2,0	0,1
		Sopa 2						
		Peixe	618	148	4	1,0	1,0	0,2
		Carne	731	175	7	2,2	1,3	0,8
		Dieta	377	90	1,0	0,1	0,9	0,3
		Veg.	618	148	7	1,0	5,5	0,0
3ª Feira	29 de Abril	Sopa 1	218	52	1	0,2	1,8	0,1
		Sopa 2						
		Peixe	654	156	1	0,1	0,5	0,8
		Carne	784	187	9,5	2,0	0,8	0,3
		Dieta	396	95	4	1,4	0,7	0,4
		Veg.	662	158	2,7	0,8	1,6	0,2
4ª Feira	30 de Abril	Sopa 1	210	50	1,2	0,2	1,7	0,1
		Sopa 2						
		Peixe	541	129	1,6	0,3	0,5	0,4
		Carne	640	153	3,9	0,7	0,8	0,1
		Dieta	433	103	4,9	1,0	1,1	0,5
		Veg.	497	119	1,7	0,2	2,0	0,2
5ª Feira	01 de Maio	Sopa 1	<b>Feriado</b>					
		Sopa 2						
		Peixe						
		Carne						
		Dieta						
		Veg.						
6ª Feira	02 de Maio	Sopa 1	273	65	1	0,2	1,7	0,1
		Sopa 2						
		Peixe	548	131	5	0,3	0,9	2,3
		Carne	839	201	9,2	2,9	1,4	1,3
		Dieta	456	109	3,4	0,8	1,2	0,2
		Veg.	472	113	8	1,2	1,9	1,7

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