



EMENTA SEMANAL

Semana de 6 a 10 de Outubro 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Almôndegas (vaca) com molho de tomate e esparguete	682	163	2.6	0.8	1.1	0.5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	1097	262	3.4	0.3	2.4	0.2
	Legumes	Alface, couve-roxa e cenoura	77	19	0.2	0.0	2.9	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de alho francês	322	77	1	0.2	1.9	0.0
	Prato	Paloco à Brás	647	155	6.9	1.0	3.6	0.2
	Vegetariano	Legumes à Brás	618	148	7	1.0	5.5	0.0
	Legumes	Tomate, couve-flor e cenoura	234	56	2	0.3	2.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina vegetal	238/ 389	57/ 93	0,4/0 ,1	0,1/ 0,0	13/ 22	0/0,0
Quarta-feira	Sopa	Juliana	218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Frango assado com massa salteada em azeite e alho	870	208	9	2	1	0.3
	Vegetariano	Tofu assado com massa salteada com azeite e alho	453	108	3	1	2	0.1
	Legumes	Alface, pepino e beterraba	70	17	0	0	2	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	0
Quinta-feira	Sopa	Lentilhas	513	123	1	0.1	1.5	0.1
	Prato	Estufado de perca com molho de tomate e arroz branco	719	172	5	1	1	0.3
	Vegetariano	Seitan estufado com legumes e arroz branco	696	166	2.4	0.7	0.3	0.2
	Legumes	Cenoura, pepino e tomate	82	20	0.3	0.1	2.2	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato	Salada russa (batata, feijão-verde, cenoura) com ovo cozido	305	73	2	0.5	1.0	0.0
	Vegetariano	Salada russa (batata, feijão-verde, cenoura) com tofu	364	87	5	1	1	0.0
	Legumes	Brócolos, cenoura e alface	93	22	0	0	3	0.5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	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.

DIA MUNDIAL DO OVO

2ª SEXTA-FEIRA DE OUTUBRO

Sabias que...



Em média, uma **galinha** pode pôr entre 250 e 300 ovos por ano?



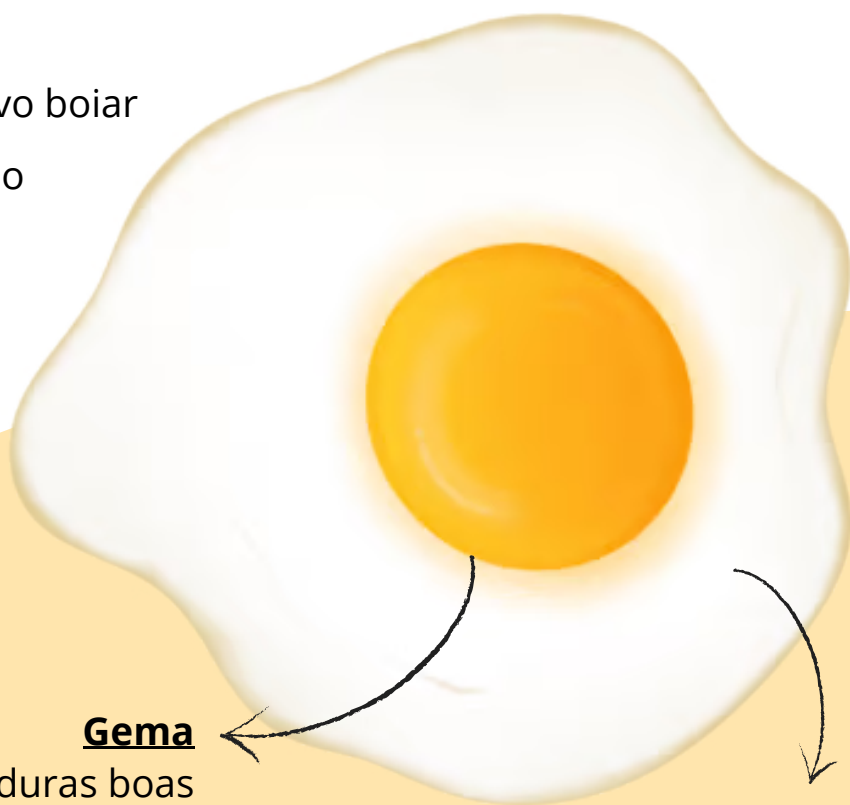
Os ovos podem ter casca branca ou castanha, mas isso só depende da raça da galinha. O **sabor** é o mesmo!



O ovo tem **proteína** de alta qualidade, que te ajuda a crescer forte e saudável?



Teste da água: Se um ovo boiar num copo de água, já não está bom para comeres. Se afundar, ainda está fresco.



Gema

Rica em vitaminas e gorduras boas

Clara

Rica em água e proteína



Experiência divertida: Se deixares um ovo cru em vinagre, a casca dissolve-se e ficas com um “ovo saltitão” elástico.



EMENTA SEMANAL

Semana de 13 a 17 de Outubro 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Feijão branco	375	90	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Empadão de arroz de atum (com cenoura e feijão verde)	661	158	3.6	1.1	0.8	0.2
	Vegetariano	Arroz de soja, cenoura e feijão-verde	876	209	3.4	0.5	1.9	0.1
	Legumes	Alface, couve-roxa e cenoura	77	19	0.2	0.0	2.9	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete com molho de salsa	828	198	4.7	1.2	1.0	0.2
	Vegetariano	Seitan no forno com esparguete com molho de salsa	354	85	2	0.2	0.0	0.2
	Legumes	Tomate, couve-flor e cenoura	234	56	2	0.3	2.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	0
Quarta-feira	Sopa	Couve flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Arroz à valenciana (pota, salsicha, frango)	630	158	5	2	1	0.2
	Vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano (ervilha e salsicha vegetal)	523	125	1	0	1	0.8
	Legumes	Alface, pepino e beterraba	70	17	0	0	2	0.0
	Sobremesa	Fruta da época /Mousse de chocolate	238/ 1164	57/ 278	0,4/ 13,1	0,1/ 5,7	13/ 30	0/ 0,2
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Massa à Lavrador de aves (frango e peru)	574	137	2	0	2	0.2
	Vegetariano	Massa vegetariana (cogumelos e feijão catarino)	615	147	2.3	0.2	2.8	0.9
	Legumes	Cenoura, pepino e tomate	82	20	0.3	0.1	2.2	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Filete de tilápia em farinha de milho com arroz de ervilhas	825	197	6	0.7	0.7	0.3
	Vegetariano	Tofu estufado com arroz de ervilhas	452	108	3	0	1	0.2
	Legumes	Brócolos, cenoura e alface	93	22	0	0	3	0.5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	0

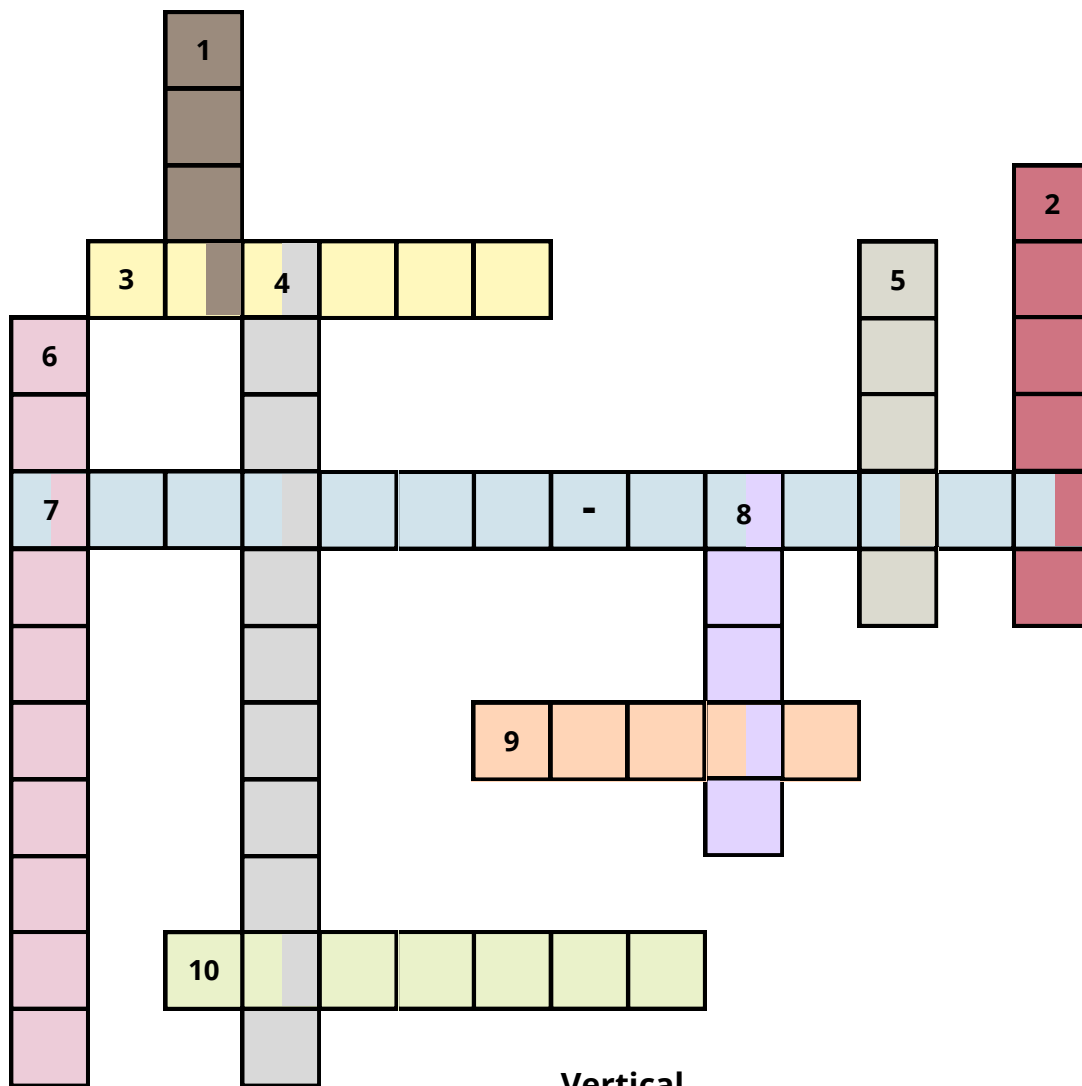


Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Allergens: Please get 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.

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



16 DE OUTUBRO

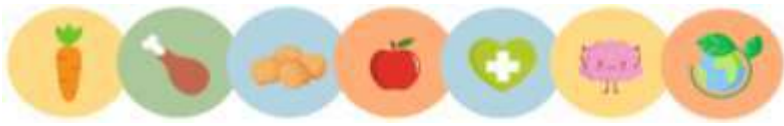


Horizontal

3. Tem ómega-3, que faz bem ao cérebro e coração
7. É uma das refeições mais importantes para se ter energia na escola
9. Tem fibra, que ajuda a regular o intestino
10. Tem vitamina C, que ajuda a combater constipações

Vertical

1. É uma bebida essencial à vida
2. Alimentos cozinhados de um modo pouco saudável, que não devemos ingerir muitas vezes
4. É um grupo de alimentos que têm quase tanta proteína como a carne
5. É um cereal que alimenta mais de metade da população mundial todos os dias.
6. Tem ferro, que ajuda a evitar o cansaço
8. Tem cálcio, que fortalece ossos e dentes



EMENTA SEMANAL

Semana de 20 a 24 de Outubro 2025

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de curgete	189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Panado de frango com arroz de tomate	841	201	6.4	1.2	0.9	0.3
	Vegetariano	Tofu panado com arroz de tomate	819	196	6.1	1.1	0.8	0.1
	Legumes	Alface, couve-roxa e cenoura	77	19	0.2	0.0	2.9	0.0
	Sobremesa	Salada de fruta	212.2	51	0.2	0.015	11	0
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Bacalhau com natas	418	100	2	1	1	0.1
	Vegetariano	Saladinha de batata, cogumelos, ervilhas e legumes	234	56	4.2	0.6	0.9	0.3
	Legumes	Cenoura, pepino e tomate	82	20	0.3	0.1	2.2	0.2
	Sobremesa	Fruta da época / Bolo de laranja	238/ 535	57/ 128	0,4/ 2,6	0,1/ 0,6	13/ 11,5	0/ 0,7
Quarta-feira	Sopa	Nabo	279	67	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Feijoada à brasileira com arroz branco	807	193	13	3	2	0.5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com cogumelos e arroz branco	739	177	3	1	3	0.3
	Legumes	Alface, pepino e beterraba	70	17	0	0	2	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	0
Quinta-feira	Sopa	Cebola	228	55	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Filetes de pescada com massa colorida (ervilhas e cenouras)	398	95	4.3	0.9	0.9	1.2
	Vegetariano	Massa colorida (ervilhas e cenouras) com seitan	462	110	1	0.1	1.6	0.2
	Legumes	Tomate, couve-flor e cenoura	234	56	2	0.3	2.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora	291	70	2	0.2	1.7	0.1
	Prato	Coxinhas de frango assadas com arroz de cenoura	713	170	1	0.3	0.3	0.3
	Vegetariano	Rissois vegetarianos com arroz de cenoura	883	211	6	1	2	0.2
	Legumes	Brócolos, cenoura e alface	93	22	0	0	3	0.5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0.4	0.1	13	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.

DIA MUNDIAL DA FRUTA



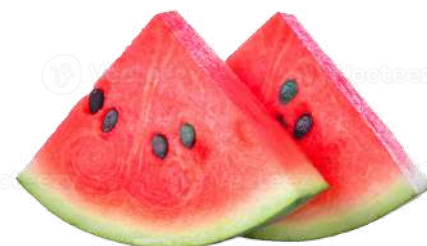
20 DE OUTUBRO



Uma **maçã** por dia, não sabes o bem que te fazia



Banana madura, energia que dura



Melancia no verão, hidrata o coração



Uvas parecem mel e fazem bem à pele



Ananás à refeição, ajuda a digestão



Manga saborosa, vista poderosa



Morango maduro, saúde para o futuro



Kiwi verdinho, intestino certinho



Laranja de manhã é ouro, à tarde é prata e à noite é boa que se farta

Curiosidade: Apesar de não ser doce, o **tomate** (utilizado hoje no arroz do teu almoço) é considerado um fruto e não um legume. Isto deve-se ao facto de nascer de uma flor.



EMENTA SEMANAL

Semana de 10 a 14 de novembro de 2025

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Alho francês		218	52	1	0.2 1.8 0.1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e massa colorida (ervilhas, cenoura e milho)		710	170	6.4	1.4 1.3 0.5
	Vegetariano	"Ovos mexidos" de tofu com massa colorida (ervilhas, cenoura e milho)		760	182	5.6	0.7 1.5 0.2
	Legumes	Alface, couve-roxa e cenoura		77	19	0.2	0.0 2.9 0.0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0.4	0.1 13 0
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora		291	70	2	0.2 1.7 0.1
	Prato	Lombo de porco assado com castanhas e arroz branco		635	152	6	2 1 19.0
	Vegetariano	 DIA DE S. MARTINHO	Seitan assado com castanhas e arroz branco	540	129	2.0	0.0 1.0 0.0
	Legumes		Cenoura, pepino e tomate	82	20	0.3	0.1 2.2 0.2
	Sobremesa		Fruta da época / logurte	238/ 360	57/ 86	0,4/ 1.8	0,1/ 0.1 13/ 22 0/ 0.1
Quarta-feira	Sopa	Feijão manteiga		365	87	1	0.1 2.0 0.1
	Prato	Paloco à Brás		675	161	7	1 4 1.0
	Vegetariano	Legumes à Brás		618	148	7	1 6 0.0
	Legumes	Alface, pepino e beterraba		70	17	0	0 2 0.0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0.4	0.1 13 0
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde		198	47	2	0.2 2.2 0.2
	Prato	Frango estufado com cenoura com esparguete		824	197	3.0	0.0 2.0 0.0
	Vegetariano	Estufado de soja e legumes com esparguete		1261	301	2	0.0 2.0 0.0
	Legumes	Tomate, couve-flor e cenoura		234	56	2	0.3 2.0 0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0.4	0.1 13 0
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos		233	56	4	0.6 2.5 0.1
	Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate		649	155	5	1.0 1.0 0.0
	Vegetariano	Seitan com molho de castanhas e arroz branco		540	129	2	0 1 0.0
	Legumes	Brócolos, cenoura e alface		93	22	0	0 3 0.5
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0.4	0.1 13 0



Alergenios, 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
 Figueira 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.

DIA DE S. MARTINHO

11 de novembro

na cozinha



Apesar de consideradas “frutos secos”, são nutricionalmente mais parecidas com cereais, como arroz, farinhas ou pão.

Têm pouca gordura e, quando presente, é sobretudo insaturada (a “boa”).

São naturalmente isentas de glúten, sendo uma ótima alternativa para quem tem doença celíaca ou evita trigo.

RECEITA DE PÃO DOCE DE CASTANHA

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável

Ingredientes

400g Farinha de trigo tipo 65	20g Mel	Q.b. Erva Doce
400g Castanha	5g Levedura	Raspa de laranja e limão
200ml Água	q.b. Canela	

Preparação

1. Cozer as castanhas. Depois descascá-las, triturar em puré e deixar arrefecer.
2. Colocar a farinha, o puré das castanhas, a canela, a erva doce e a raspa de laranja e limão numa tigela e envolver até obter uma massa consistente.
3. Adicionar a levedura e amassar novamente durante 5 minutos.
4. Tapar a massa e deixar repousar em local morno até que levede.
5. Dar formato ao pão e deixar levedar novamente sobre um pouco de papel vegetal num tabuleiro.
6. Cozer num forno a 230°C cerca de 30 min.

