



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?



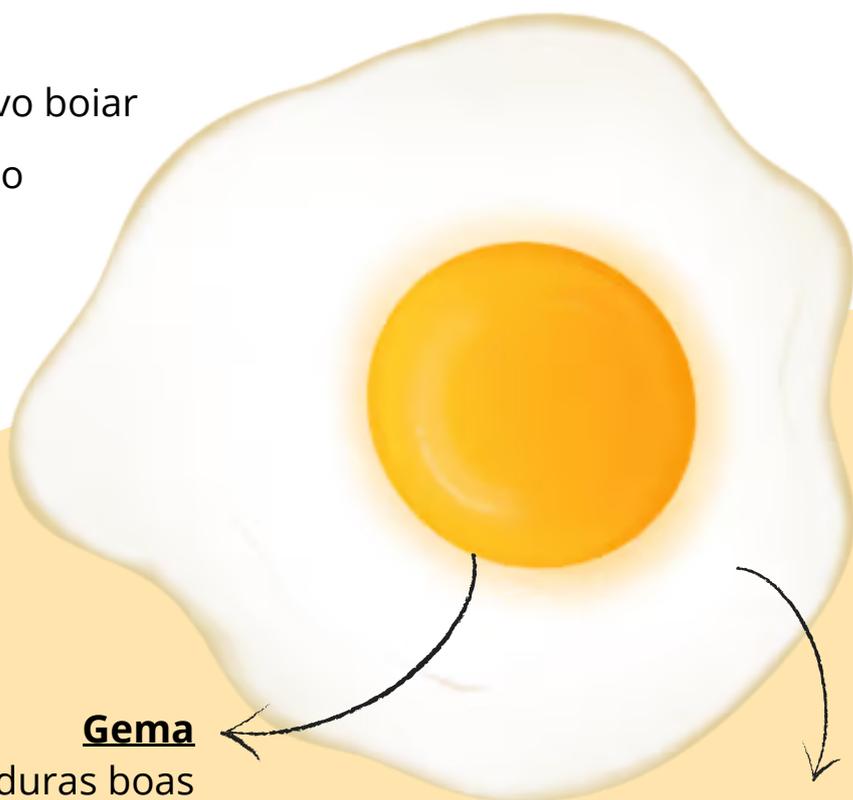
Os ovos podem ter casca branca ou castanha, mas isso só depende da raça da galinha. O **sabor** é o mesmo!



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

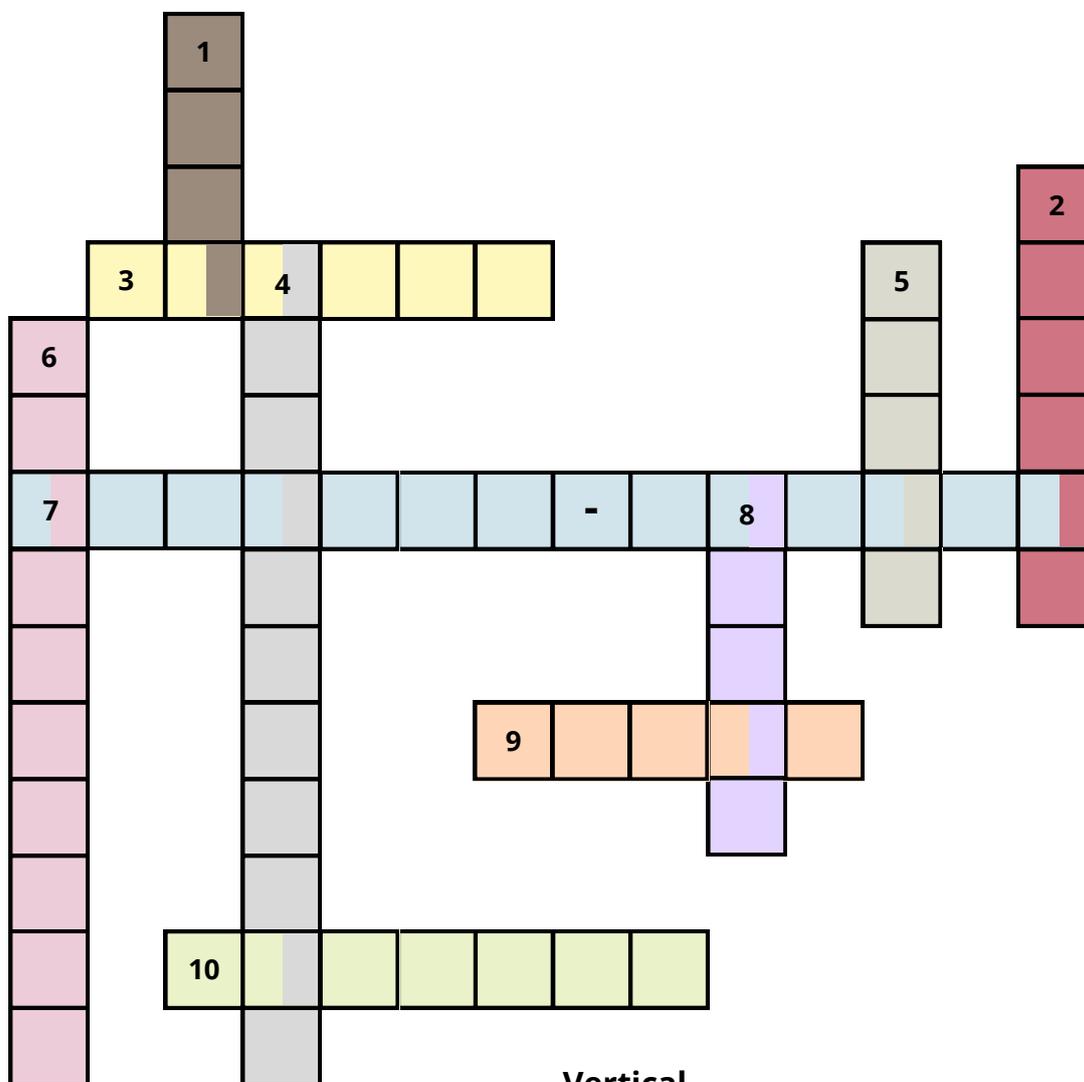


Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Allergens: Please get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

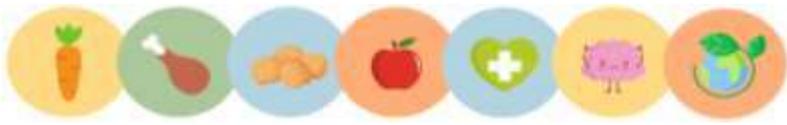


Horizontal

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	Rissoles 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

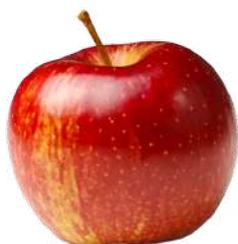


Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
 Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da
 Fonseca 73, 1250-096 Lisboa | Allergens: Please get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



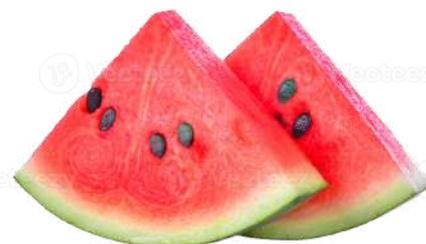
20 DE OUTUBRO



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



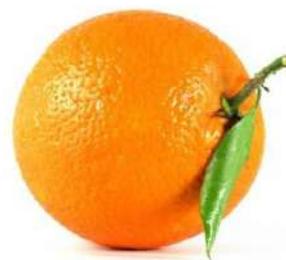
Manga saborosa, vista poderosa



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.