



EMENTA



EB2, 3+S—SEMANA DE 2 A 6 DE MAIO DE 2022

VE KJ VE Kcal LIP G AG. SAT G AÇÚC G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA—FEIRA

SOPA	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
PRATO	Massa à bolonhesa	899	215	8	3	2	0,1
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	497	119	2	0	2	0,1
LEGUMES	Alface, cenoura e tomate	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

TERÇA—FEIRA

SOPA	0						
PRATO	0						
VEGETARIANO	FERIADO						
LEGUMES	0						
SOBREMESA	0						

QUARTA—FEIRA

SOPA	Creme de Cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
PRATO	Panado de frango no forno com macarronete	603	150	1	1	0	0,3
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com macarronete	594	141	4,3	1	1	1,2
LEGUMES	Feijão verde, cenoura e nabo	92	22	0,2	0,1	3,4	0,3
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

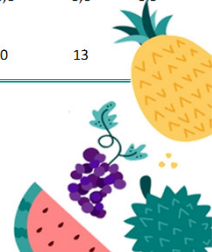
QUINTA—FEIRA

SOPA	Ervilhas e couve lombarda	276	66	2	0,3	2,1	0,1
PRATO	Medalhões de pescada gratinado com arroz	825	197	2,2	0,3	0,2	0,4
VEGETARIANO	Pimento recheado (couve coração, couve flor e abóbora) com arroz	658	157	2,4	0,7	1,9	0,2
LEGUMES	Alface, couve rocha e tomate	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
SOBREMESA	Gelatina	389	93	0	0	22	0

SEXTA—FEIRA

SOPA	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
PRATO	Massa à lavrador (massa macarronete, cubos de porco, vaca, feijão catarino, couve coração e cenoura)	609	146	5	1	2	0,1
VEGETARIANO	Macarronete vegetariano (soja, brócolos, cenoura e couve coração)	433	104	3	0	2	0,1
LEGUMES	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Redações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa





EMENTA

EB2, 3+S – SEMANA DE 9 A 13 DE MAIO DE 2022



VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G AÇÚC G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA – FEIRA

SOPA	Lentilhas	640	153	2	0,2	2,3	0,1
PRATO	Salada de atum com feijão frade e ovo com arroz	628	150	5,5	0,9	1,2	0,3
VEGETARIANO	Salada de feijão frade com ovo, cenoura e feijão verde	987	236	9	2	3	0,5
LEGUMES	Cenoura raspada, cebola e pepino	89	21	0,3	0,1	3,6	0,2
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

TERÇA – FEIRA

SOPA	Creme de abóbora	199	48	2	0,3	2,1	0,1
PRATO	Pá de porco no forno com massa laços	755	181	4,1	1,0	1,3	0,2
VEGETARIANO	Macarronete vegetariano (cogumelos, feijão, cenoura)	484	116	2,0	0,2	2,4	0,2
LEGUMES	Legumes incorporados	0	0	0	0	0	0
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

QUARTA – FEIRA

SOPA	Grão com espinafres	450	108	3	0,4	2,1	0,2
PRATO	Paloco à Gomes de Sá (paloco, batata e ovo)	380	91	1,9	0,2	0,8	0,3
VEGETARIANO	Grão à Gomes de Sá com ovo	420	100	2,8	0,6	1,1	0,2
LEGUMES	Feijão verde, ervilha e milho	215	51	1,0	0,7	1,8	0,2
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

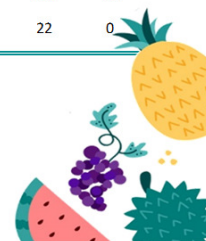
QUINTA – FEIRA

SOPA	Couve Branca	190	45	1	0,2	2,5	0,1
PRATO	Feijoada tradicional (feijão vermelho, couve coração, cenoura cozida de porco e frango)	673	161	2,8	0,5	0,8	0,3
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (soja, feijão vermelho, couve coração e cenoura)	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
LEGUMES	Alface, cenoura e tomate	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

SEXTA – FEIRA

SOPA	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
PRATO	Filete de alabote à Rosa do Adro com arroz	825	197	2,2	0,3	0,2	0,4
VEGETARIANO	Estufado de legumes (couve coração, couve flor, curgete, cogumelos e lentilhas) com arroz	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
LEGUMES	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
SOBREMESA	Gelatina	389	93	0	0	22	0

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

EB2, 3+S-SEMANA DE 16 A 20 DE MAIO DE 2022



VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G Açúç G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de nabos com couve	201	48	2	0,3	2,4	0,1
PRATO	Almôndegas estufadas com esparguete salteado	667	159	2,9	0,6	1,3	0,5
VEGETARIANO	Ervilhas guisadas com ovo e esparguete	764	183	6	1	1	0,4
LEGUMES	Alface, curgete e beterraba	66	16	0	0	2	0
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

TERÇA-FEIRA

SOPA	Espinafres e feijão branco	345	82	1	0,2	1,8	0,2
PRATO	Tranches de pescada dourados no forno com arroz	644	154	1,9	0,2	0,6	0,3
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com arroz	780	187	8	1,5	0,1	2,4
LEGUMES	Alface, pepino e tomate	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
SOBREMESA	Gelatina	389	93	0	0	22	0

QUARTA-FEIRA

SOPA	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
PRATO	Peru estufado com massa macarronete	565	135	4	1	1	0,2
VEGETARIANO	Rissóis vegetarianos com macarronete	1120	268	8,7	1,3	3,2	0,2
LEGUMES	Couve flor, cenoura e feijão verde	234	56	2,1	0,3	2,0	0,1
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

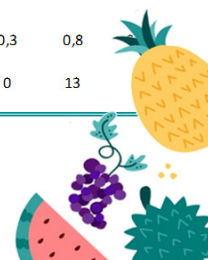
QUINTA-FEIRA

SOPA	Couve coração e feijão catarino	396	95	1	0,2	2,2	0,1
PRATO	Chilli vegetariano (soja fina, molho de tomate e feijão manteiga) com arroz	807	193	7	0,9	3,6	0,2
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (soja fina, molho de tomate e feijão manteiga) com arroz	807	193	7	0,9	3,6	0,2
LEGUMES	Salada de alface, cenoura e cebola	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

SEXTA-FEIRA

SOPA	Courgette	183	44	1	0,2	2,0	0,1
PRATO	Pá de porco no forno com massa laços	755	181	4,1	1,0	1,3	0,2
VEGETARIANO	Laços vegetarianos (brócolos, grão, curgete e couve coração)	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
LEGUMES	Cenoura, milho e cebola	49	12	0,3	0,3	0,8	
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	

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

EB2, 3+S—SEMANA DE 23 A 27 DE MAIO DE 2022



VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G Açúç G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA—FEIRA

SOPA	Ervilhas	277	66	2	0,3	2,2	0,2
PRATO	Douradinhos de pescada com arroz	857	205	3,4	0,5	0,9	0,2
VEGETARIANO	Salteado de lentilhas, cogumelos e cenoura com arroz	394	94	2	0	3	0,1
LEGUMES	Alface, cenoura e tomate	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

TERÇA—FEIRA

SOPA	Grão com nabiça	393	94	2	0,3	2,2	0,1
PRATO	Frango corado com esparguete salteada	677	162	3,8	0,6	1,7	0,3
VEGETARIANO	Pataniscas de legumes (feijão verde, cenoura e cebola)	413	99	4	1	3	0,2
LEGUMES	Feijão verde, cenoura e cebola	92	22	0,2	0,1	3,4	0,3
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

QUARTA—FEIRA

SOPA	Alho francês com cenoura	242	58	2	0,3	2,1	0,0
PRATO	Filete de paloco com arroz de ervilhas	825	197	2,2	0,3	0,2	0,4
VEGETARIANO	Rissóis vegetarianos com arroz de ervilhas	1043	250	9	1,3	0,3	0,0
LEGUMES	Brócolos, ervilhas e couve flor	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

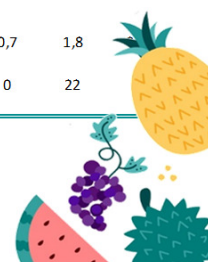
QUINTA—FEIRA

SOPA	Couve lombarda	206	49	2	0,3	2,0	0,2
PRATO	Rancho de carnes (cubos de porco e vaca, macaronete, grão de bico, couve lombarda e cenoura)	749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (macaronete, grão de bico, couve lombarda e cenoura)	601	144	2	0	2	0,1
LEGUMES	Legumes incorporados	69	10	1	0	1	0
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

SEXTA—FEIRA

SOPA	Feijão vermelho e couve portuguesa	422	101	1	0,2	2,0	0,1
PRATO	Salada de atum (batata, atum, cenoura, ervilha e ovo)	555	133	9	2	1,3	0,2
VEGETARIANO	Feijão verde panado com salada de alface e tomate	408	98	1,7	0,3	2,1	0,2
LEGUMES	Feijão verde, cenoura e ervilha	215	51	1,0	0,7	1,8	
SOBREMESA	Gelatina	389	93	0	0	22	

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

EB2, 3+S—SEMANA DE 30 DE MAIO A 3 DE JUNHO DE 2022

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G Açúç G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA—FEIRA

SOPA	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
PRATO	Rolo de carne misto com esparguete	734	175	3,6	0,5	0,9	0,2
VEGETARIANO	Refugado de tofu e legumes (curgete, abobora e cenoura) com esparguete	453	108	3	0	2	0,1
LEGUMES	Pepino, cenoura e milho	211	50	1,3	1,3	2,7	0,4
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

TERÇA—FEIRA

SOPA	Lentilhas	640	153	2	0,2	2,3	0,1
PRATO	Paloco à Gomes de Sá (paloco, batata e ovo)	394	94	2,4	0,5	0,6	1,5
VEGETARIANO	Grão à Gomes de Sá com ovo	420	100	2,8	0,6	1,1	0,2
LEGUMES	Cenoura, feijão verde e brócolos	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

QUARTA—FEIRA

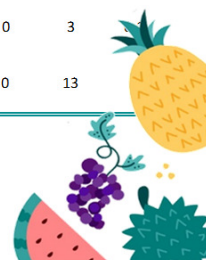
SOPA	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
PRATO	Panados de frango com batata pala pala	578	138	6	1,1	0,9	0,2
VEGETARIANO	Legumes à Brás (alho francês, cenoura raspada e couve flor)	380	91	3,4	0,4	1,6	0,1
LEGUMES	Alface, tomate e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
SOBREMESA	Gelado	827	198	11,0	6,0	22,0	0,1

QUINTA—FEIRA

SOPA	Espinafres e feijão branco	345	82	1	0,2	1,8	0,2
PRATO	Tranches de pescada com arroz	644	154	1,9	0,2	0,6	0,3
VEGETARIANO	Pimento recheado (couve coração, couve flor e abóbora)	658	157	2,4	0,7	1,9	0,2
LEGUMES	Couve coração, couve flor e abóbora cozida	230	55	1,4	0,2	2,0	0,1
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

SEXTA—FEIRA

SOPA	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
PRATO	Lombo de porco assado com macarronete	833	199	4,8	1,1	1,2	0,2
VEGETARIANO	Tofu com cenoura, brócolos e macarronete	453	108	3	0	2	0,1
LEGUMES	Alface, cebola e cenoura	70	17	0	0	3	
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	





EMENTA

EB2, 3+S—SEMANA DE 6 A 10 DE JUNHO DE 2022

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G Açúc G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA—FEIRA

SOPA	Couve coração	218	52	2	0,3	2,2	0,2
PRATO	Empadão de cavala com arroz	661	158	3,6	1,1	0,8	0,2
VEGETARIANO	Empadão vegetariano (cenoura, feijão, curgete) com arroz	503	112	1	0,7	1,4	0,1
LEGUMES	Alface, cenoura e tomate	70	17	0	0	3	0,1
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

TERÇA—FEIRA

SOPA	Creme de abóbora	199	48	2	0,3	2,1	0,1
PRATO	Frango assado no forno com esparguete	766	183	3,2	0,6	1,3	0,3
VEGETARIANO	Esparguete vegetariano (soja, cogumelos, espinafre e cenoura)	453	108	3	0	2	0,1
LEGUMES	Cogumelos, milho e brócolos	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

QUARTA—FEIRA

SOPA	Alho francês e feijão catarino	475	114	2	0,3	2,3	0,1
PRATO	Arroz de frutos do mar (pescada, ameijoas e delícias)	606	145	1,9	0,2	0,4	0,2
VEGETARIANO	Arroz de legumes (feijão, cenoura, couve crã e milho)	410	98	1	0	2	0,1
LEGUMES	feijão verde, cenoura e couve coração	92	22	0,2	0,1	3,4	0,3
SOBREMESA	Gelatina	389	93	0	0	22	0

QUINTA—FEIRA

SOPA	Nabo	219	52	1	0,2	1,9	0,1
PRATO	Bifanas de porco com arroz	1239	296	4,0	0,6	0,5	0,3
VEGETARIANO	Hamburgueses vegetarianos com arroz	780	187	8	1,5	0,1	2,4
LEGUMES	Alface, pepino e tomate	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

SEXTA—FEIRA

SOPA	0						
PRATO	FERIADO						
VEGETARIANO	0						
LEGUMES	0						
SOBREMESA	0						





EMENTA



EB2, 3+S – SEMANA DE 13 A 17 DE JUNHO DE 2022

VE KJ VE KCAL LIP G AG. SAT G Açúç G SAL G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

SEGUNDA – FEIRA

SOPA	Ervilhas	277	66	2	0,3	2,2	0,2
PRATO	Esparguete à bolonhesa	899	215	8	3	2	0,1
VEGETARIANO	Soja à bolonhesa	497	119	2	0	2	0,1
LEGUMES	Cenoura raspada, cebola e pepino	49	12	0,3	0,3	0,8	0,0
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

TERÇA – FEIRA

SOPA	Macedónia de legumes	114	27	1	0,1	1,0	0,1
PRATO	Arroz de paloco com tomate	606	145	1,9	0,2	0,4	0,2
VEGETARIANO	Estufado de ervilhas com ovo e arroz	489	117	4	1	1	0,3
LEGUMES	Ervilhas, couve roxa e cenoura	130	31	0,3	0,1	3,0	0,3
SOBREMESA	Gelatina	389	93	0	0	22	0

QUARTA – FEIRA

SOPA	Couve coração	218	52	2	0,3	2,2	0,2
PRATO	Massa de carnes (porco e vaca aos cubos) com legumes (feijão vermelho, couve coração e cenoura)	686	164	2,7	0,5	2,4	0,2
VEGETARIANO	Massa vegetariana (soja, cenoura, feijão, tomate e couve coração)	433	104	3	0	2	0,1
LEGUMES	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

QUINTA – FEIRA

SOPA	Lentilhas e couve lombarda	422	101	1	0,2	2,0	0,1
PRATO	Filete de pescada à Rosa do Adro com arroz	597	143	3	0	1	0,2
VEGETARIANO	Rissóis vegetrianos com arroz	1043	250	9	1,3	0,3	0,0
LEGUMES	Alface, pepino e milho	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

SEXTA – FEIRA

SOPA	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
PRATO	Panados de frango com macarronete	603	150	1	1	0	0,3
VEGETARIANO	Macarronete vegetariano (cogumelos, feijão, cenoura)	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
LEGUMES	Cogumelos, cenoura e brócolos	93	22	0,3	0,0	3,0	
SOBREMESA	Fruta (3 variedades)	238	57	0	0	13	

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

