

Ementa



Almoço

Semana de 31 de Março a 6 de Abril de 2025

		Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)						
Segunda-feira	Sopa	Alho francês						218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Esparguete à Bolonhesa						877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Peixe	Salada de atum com feijão frade e salsa						770	184	4	1,2	1,3	0,1
	Dieta	Costeletas grelhadas com couve e batata						569	136	9	3,2	1,6	0,3
	Vegetariano	Empadão de legumes						295	71	1	0,2	1,9	0,1
Terça-feira	Sopa	Juliana						237	57	1	0,2	1,8	0,8
	Carne	Frango assado com arroz						692	165	3	0,5	0,7	0,3
	Peixe	Caldeirada de peixes						400	96	2	0,4	1,0	0,1
	Dieta	Red fish assado ao natural com legumes em juliana						395	94	2	0,3	0,9	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas						690	165	3	0,3	2,3	0,2
Quarta-feira	Sopa	Couve lombarda						202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Carne	Carne de vaca estufada com puré						739	177	4	1,0	0,9	0,3
	Peixe	Feijoada de pota com arroz						346	83	2	0,2	1,7	0,3
	Dieta	Costeleta de peru assada simples com esparguete						568	136	7	1,6	0,9	0,2
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz						790	189	4	1,7	1,1	0,4
Quinta-feira	Sopa	Creme de couve-flor						226	54	2	0,3	2,1	0,1
	Carne	Stroganoff de porco com arroz						745	178	6	1,8	0,7	0,3
	Peixe	Douradinhos de pescada no forno com arroz						647	155	7	1,0	3,6	0,2
	Dieta	Lombinhos de alabote com arroz e feijão verde						538	128	2	0,3	0,8	0,3
	Vegetariano	Cogumelos à Brás						618	148	7	1,0	5,5	0,0
Sexta-feira	Sopa	Ervilhas						277	66	2	0,3	2,2	0,2
	Carne	Guisado de frango com massa macarronete						748	179	6	1,6	0,5	8,4
	Peixe	Abrótea assada com tomate e arroz						489	117	4	1,1	1,0	0,1
	Dieta	Jardineira simples de porco						507	121	5	1,8	1,2	0,1
	Vegetariano	Wraps de legumes com arroz e ervilhas						673	161	4	0,7	1,8	0,2
Sábado	Sopa	Cenoura						279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Bife de frango com arroz de alho						649	155	2	0,4	1,5	0,3
	Peixe	Solha grelhada com batata e feijão verde cozido						371	89	0	0,1	0,9	0,2
	Dieta	Pescada estufada simples com arroz						519	124	4	0,5	0,3	2,3
Domingo	Sopa	Juliana						205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Carne	Massa gratinada com fiambre e queijo						869	208	6	1,6	1,1	0,9
	Peixe	Calamares no forno com arroz						637	152	3	0,5	0,4	0,5
	Dieta	Febra grelhada com arroz						493	118	4	0,2	0,8	0,1

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. ASE 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 100 g/100 ml of product. This establishment has complaints book.

Jantar

Semana de 31 de Março a 6 de Abril de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Macedónia	237	57	1	0,2	1,8	0,8
	Prato principal	Empadão de carne guarnecido com legumes	511	122	4	1,6	1,3	0,1
	Dieta	Escamudo grelhado com arroz	387	93	1	0,1	0,7	0,2
	Vegetariano	Ovo mexido com cogumelos e arroz	519	124	4	0,5	0,3	2,3
Terça-feira	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Filetes no forno com arroz	625	149	2	0,3	0,4	0
	Dieta	Massa à Lavrador	599	143	5	1,0	0,9	0
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com arroz	716	171	10	1,5	2,0	0
Quarta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Cubos de porco estufados com esparguete	775	185	4	1,0	1,5	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes	362	87	0	0,0	0,7	0
	Vegetariano	Pizza vegetariana	433	103	5	1,0	1,1	1
Quinta-feira	Sopa	Ervilha	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato principal	Carapau com molho verde e batata	348	83	2	0,1	1,1	0
	Dieta	Frango grelhado com arroz de cenoura	602	144	4	1,2	1,2	0
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja	690	165	3	0,3	2,3	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato principal	Febra grelhada com massa	786	188	4	0,0	0,8	0
	Dieta	Red fish assado com arroz de cenoura	609	146	1	0,2	0,8	0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	368	88	2	0,1	0,9	0
Sábado	Sopa	Couve	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Carne	Peru assado com macarronete	739	177	4	1,0	0,9	0,3
	Peixe	Abrótea grelhada com batata e legumes	357	85	1	0,2	1,1	0
	Dieta	Filetes de alabote no forno com batata e legumes	523	125	2	0,3	1,1	1
Domingo	Sopa	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Rissóis de carne com arroz alegre	1055	252	9	1,9	1,2	1
	Peixe	Solha grelhada com batata e legumes	360	86	0	0,0	0,7	0
	Dieta	Frango corado com arroz alegre	551	132	6	1,3	0,9	0

Ementa

Almoço

Semana de 7 a 13 de Abril de 2025

			Energi a (kJ)	Energi a (kcal)	Gordura total (g)	Saturado s (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Lombardo	214	51	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Peru estufado com arroz alegre	787	188	5	1,1	0,8	0,3
	Peixe	Acepipes de peixe com arroz de tomate	595	142	2	0,3	0,6	0,3
	Dieta	Carapau grelhado com legumes cozidos	348	83	2	0,1	1,1	0,2
	Vegetariano	Estufado de legumes e feijão com massa	743	177	14	3,4	0,0	0,6
Terça-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Carne	Rolo de carne com arroz de açafraão	734	175	4	1,1	0,4	0,3
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo (com puré)	545	130	2	0,3	0,9	0,9
	Dieta	Frango estufado simples com arroz	551	132	6	1,3	0,9	0,2
	Vegetariano	Tortilha vegetariana	395	94	3	0,7	1,2	0,3
Quarta-feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Carne	Massa à Lavrador	897	214	9	1,6	2,1	0,4
	Peixe	Red fish no forno com arroz	635	152	4	0,5	0,3	0,5
	Dieta	Solha assada com arroz branco	497	119	2	0,4	1,1	0,2
	Vegetariano	Quiche de brócolos e cenoura	571	137	5	1,7	1,6	0,2
Quinta-feira	Sopa	À Portuguesa	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Alheira no forno com arroz de cenoura	837	200	9	2,1	1,0	1,0
	Peixe	Tiras de pota estufadas com arroz branco	666	159	2	0,3	0,8	0,5
	Dieta	Febras de porco grelhadas com esparguete	536	128	4	0,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Caril de grão com legumes	615	147	6	1,0	1,0	0,2
Sexta-feira	Sopa	Abóbora	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Panados de frango no forno com arroz	783	187	2	0,3	1,2	0,3
	Peixe	Bolonhesa de cavala	686	164	5	0,8	0,5	0,3
	Dieta	Abrótea cozida com batata e cenoura	536	128	4	0,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e arroz	807	193	7	0,9	3,6	0,2
Sábado	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Arroz de frango	692	165	3	0,5	0,7	0,3
	Peixe	Pescada no forno com arroz de legumes	588	140	4	0,8	1,2	0,8
	Dieta	Vaca estufada ao natural com esparguete	426	102	3	0,5	1,2	0,2
Domingo	Sopa	Creme de ervilha	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Febra de porco com arroz de legumes	901	215	3	1,2	1,3	0,4
	Peixe	Sardinha assada com batata	448	107	3	0,3	1,0	1,1
	Dieta	Abrótea corada com batata e feijão verde	472	113	3	0,3	1,2	0,1

Jantar Semana de 7 a 13 de Abril de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato principal	Arroz de pota com salsa	668	160	2	0,2	0,7	1
	Dieta	Febra grelhada com arroz de cenoura	493	118	4	0,2	0,8	0
	Vegetariano	Soja á bolonhesa	690	165	3	0,3	2,3	0,2
Terça-feira	Sopa	Feijão branco	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato principal	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz	737	176	9	2,7	0,8	1
	Dieta	Carapau com batata	356	85	1	0,0	0,9	0
	Vegetariano	Omelete com arroz	454	109	9	1,9	1,5	0
Quarta-feira	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato principal	Abrótea no forno com batata assada	506	121	5	0,9	0,8	2
	Dieta	Peru estufado ao natural com feijão verde	589	141	4	1,1	1,0	0
	Vegetariano	Tomate recheado com soja e arroz	664	159	5	1,6	1,3	0
Quinta-feira	Sopa	Nabo com cenoura	279	67	1	0,2	1,9	0,1
	Prato principal	Frango com arroz e molho de cogumelos	696	166	3	0,6	0,7	1
	Dieta	Red fish assado com arroz de cenoura	472	113	2	0,4	1,1	0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana	776	186	2	0,2	2,6	1
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	Prato principal	Massada de pescada	632	151	2	0,2	1,2	0
	Dieta	Costeleta de porco com arroz de cenoura	573	137	3	0,5	1,1	1
	Vegetariano	Paelha vegetariana	623	149	3	0,5	1,7	0
Sábado	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Arroz de carnes	573	137	3	0,5	1,1	1
	Peixe	Corvina corada com batata e legumes	632	151	2	0,2	1,2	0
	Dieta	Peru corado no forno com arroz	471	112	3	0,5	1,2	0
Domingo	Sopa	Cenoura com courgette	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Carne	Frango cozido com arroz	666	159	4	0,8	1,1	0
	Peixe	Douradinhos no forno com arroz de legumes	806	193	6	0,2	0,8	0
	Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e legumes	363	87	0	0,0	0,7	0

Ementa

Almoço

Semana de 14 a 18 de Abril de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Carne	Almôndegas mistas com esparguete	891	213	8	2,6	0,8	0,2
	Peixe	Abrótea de cebolada no forno com puré de batata	433	103	3	0,3	0,9	0,2
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz de cenoura	477	114	4	1,3	1,3	0,2
	Vegetariano	Paelha vegetariana	623	149	3	0,5	1,7	0,2
Terça-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Frango estufado com massa macarronete	797	190	5	1,1	2,6	0,3
	Peixe	Pescada no forno com pão ralado e arroz	491	117	2	0,4	1,0	0,3
	Dieta	Solha assada ao natural com legumes em juliana	472	113	2	0,4	1,1	0,4
	Vegetariano	Estufado de legumes com lentilhas e arroz	595	142	2	0,2	1,8	0,3
Quarta-feira	Sopa	Camponesa	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Esparguete à Carbonara (fiambre, ovo mexido)	818	195	5	1,0	1,2	1,2
	Peixe	Sardinha assada com batata cozida	490	117	4	0,9	0,8	0,2
	Dieta	Febras grelhadas com arroz	539	129	7	2,2	0,6	0,6
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com esparguete	716	171	10	1,5	2,0	0,2
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Carne de porco estufada com arroz	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Peixe	Filetes alourados com arroz de feijão	666	159	2	0,3	0,8	0,5
	Dieta	Abrótea na chapa com batata	466	111	3	0,7	0,8	0,2
	Vegetariano	Brás de alho francês	427	102	5	0,8	1,3	0,1
Sexta-feira	Sopa							
	Carne							
	Peixe	BOA PÁSCOA!						
	Dieta							
	Vegetariano							

Jantar

Semana de 14 a 18 de Abril de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato principal	Vaca à merengue (estufada com ovo mexido) com arroz de ervilha	609	146	1	0,2	0,8	0,5
	Dieta	Red fish grelhado com batata	537	128	3	0,9	1,4	0,7
	Vegetariano	Rissóis tofu com arroz	673	161	4	0,7	1,8	0,2
Terça-feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato principal	Tiras de pata estufadas com arroz	728	174	7	2,0	1,0	0
	Dieta	Carne de porco estufada com esparguete	391	93	2	0,2	0,9	0
	Vegetariano	Hamburger vegetariano com esparguete	523	125	2	0,3	1,1	1
Quarta-feira	Sopa	Macedónia	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato principal	Esparguete à Bolonhesa	318	76	0	0,0	1,0	0
	Dieta	Carapau grelhado com batata e cenoura	443	106	3	0,6	1,0	0
	Vegetariano	Ovos mexidos com esparguete	519	124	4	0,5	0,3	2
Quinta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato principal	Pescada grelhada com couves de bruxelas	947	226	7	1,9	1,3	1
	Dieta	Frango estufado simples com arroz de cenoura	497	119	2	0,4	1,1	0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos	739	177	3	0,0	3,0	0
Sexta-feira	Sopa	BOA PÁSCOA!						
	Prato principal							
	Dieta							
	Vegetariano							

Ementa

Almoço

Semana de 21 a 27 de Abril de 2025

			Energi a (kJ)	Energi a (kcal)	Gordura total (g)	Saturado s (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Canja	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Chilli de carne de porco com feijão vermelho	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Peixe	Rissóis de pescada com arroz de tomate	647	155	7	1,0	3,6	0,2
	Dieta	Red fish no forno com arroz	413	99	2	0,9	1,2	0,1
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz	519	124	4	0,5	0,3	2,3
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Peru assado com laranja e batatinha assada	734	175	4	1,1	0,4	0,3
	Peixe	Paloco com natas	545	130	2	0,3	0,9	0,9
	Dieta	Costeletas grelhadas com couve de bruxelas	368	88	2	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Jardineira de soja	464	111	1	0,2	1,6	0,1
Quarta-feira	Sopa	Feijão verde	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Rancho à moda de Viseu	821	196	14	3,0	1,5	0,5
	Peixe	Abrótea no forno com orégãos e arroz	429	102	2	1,0	0,8	0,2
	Dieta	Pescada cozida com batata e feijão verde	408	98	1	0,1	1,2	1,0
	Vegetariano	Rancho vegetariano	571	137	5	1,7	1,6	0,2
Quinta-feira	Sopa	Grão c/espinafres	408	98	5	1,6	1,9	0,1
	Carne	Bifanas de porco com molho de cogumelos e arroz	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Peixe	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão	666	159	2	0,3	0,8	0,5
	Dieta	Frango estufado simples com arroz de ervilhas	595	142	2	0,3	0,6	0,3
	Vegetariano	Quiche vegetariana	443	106	6	3,1	1,3	1,7
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Frango assado com limão e arroz	768	184	4	1,0	1,4	0,3
	Peixe	Massada de peixe com coentros	637	152	3	0,5	0,4	0,5
	Dieta	Salmão grelhado com arroz	619	148	2	1,4	1,3	0,4
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos	486	116	7	2,1	2,7	0,8
Sábado	Sopa	Abóbora	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Panados de frango no forno com arroz	692	165	3	0,5	0,7	0,3
	Peixe	Filete de alabote gratinado com batata	588	140	4	0,8	1,2	0,8
	Dieta	Febra grelhada com arroz	351	84	1	0,1	1,0	0,2
Domingo	Sopa	Cebola	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Bitoque com arroz e batata frita	901	215	3	1,2	1,3	0,4
	Peixe	Calamares com arroz	448	107	3	0,3	1,0	1,1
	Dieta	Red fish no forno com batata	472	113	3	0,3	1,2	0,1

Ementa

Almoço

Semana de 28 de Abril a 4 de Maio de 2025

			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Hamburguer com molho de cogumelos e arroz	860	206	5	1,9	0,4	0,5
	Peixe	Empadão de atum	520	124	6	0,9	1,0	0,4
	Dieta	Frango estufado simples com esparguete	523	125	5	1,4	1,1	0,2
	Vegetariano	Tomate recheado com arroz	679	162	2	0,3	2,0	0,2
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne	Febras de porco à Salsicheiro com arroz	750	179	13	2,8	0,8	0,4
	Peixe	Caprichos do mar com arroz de tomate	930	222	7	1,1	1,3	0,5
	Dieta	Pescada grelhada com arroz e rodelas de cenoura	415	99	1	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Strogonoff de cogumelos com arroz	680	162	3	0,6	0,8	0,9
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Carne de porco estufada aos cubos com arroz	720	172	4	1,0	0,7	0,2
	Peixe	Paloco à Brás	675	161	7	1,0	4,3	1,4
	Dieta	Costeleta de porco grelhada com arroz e couve bruxelas	573	137	3	0,5	1,1	0,7
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com soja grossa	400	95	4	0,6	2,4	0,1
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Coxa de frango grelhada com lacinhos	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	Peixe	Medalhões de pescada no forno com arroz	595	142	2	0,3	0,6	0,3
	Dieta	Carapau grelhado com batata e molho verde	368	88	2	0,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Massa gratinada com legumes	625	149	4	1,6	2,5	0,6
Sexta-feira	Sopa	Feijão c/couve	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Carne	Cubinhos de porco estufados com arroz	726	174	7	1,8	0,5	0,6
	Peixe	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão	697	167	5	1,0	0,8	0,4
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa	599	143	2	0,3	5,2	1,3
	Vegetariano	Caril de lentilhas	572	137	2	0,3	0,5	0,5
Sábado	Sopa	Nabo	279	67	1	0,2	1,9	0,1
	Carne	Peru à Primavera com arroz	734	175	4	1,1	0,4	0,3
	Peixe	Omelete de delícias do mar	618	148	4	1,0	1,0	0,2
	Dieta	Pescada gratinada com arroz	595	142	2	0,3	0,6	0,3
Domingo	Sopa	Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Carne	Costeletas estufadas com cogumelos e arroz	742	177	6	1,7	0,7	0,3
	Peixe	Arroz de atum	649	155	4	0,3	1,1	0,3
	Dieta	Frango cozido com batata e couve	466	111	4	0,8	0,9	0,2