

Restaurante Saloio

Entrada: Salada pimentos saloios, salada especial de tomate à saloio; pimentinhos Padron em azeite; salada vegetariana no forno com frutos secos; requeijão de ovelha com nozes e rúcula

Prato: Garoupa na brasa com flor de sal, com batata a murro e grelos salteados em azeite; bife de atum braseado com batata-doce e feijão-verde

Sobremesa: Salada fruta tropical; marmelos no forno com canela; gelatina sem açúcar

Rua Professor Armando de Lucena n.º 22, 2665-211 Malveira

Telef.: 219 862 563 | e-mail: info@restaurantesaloio.pt

Site: www.restaurantesaloio.pt

Encerra ao domingo ao jantar e segunda-feira

Sete Sóis

Entrada: Pão integral ou de sementes com queijo fresco

Prato: Peixe do dia com todos; jardineira de lulas ao natural

Sobremesa: Fruta da época e maçã assada com canela

Largo Conde Ferreira n.º 1, 2640-471 Mafra

Telef.: 261 811 161 | e-mail: restaurantesetesois@iol.pt

Não encerra

Toca da Raposa

Entrada: Salada de tomate com manjeriço

Prato: Pataniscas de bacalhau no forno com arroz de feijão

Sobremesa: Espetada de frutas

Rua 1.º de Dezembro n.º 6, 2640 Mafra

Telef.: 261 815 122 | e-mail: jmfreitasmagalhaes@hotmail.com

Encerra aos jantares



Mais informações:

www.cm-mafra.pt

www.facebook.com/camaramunicipaldemafra

SEMANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
9 a 15 nov. 2015 | Mafra



Restaurante
SAUDÁVEL

Adega do Convento | A Parreirinha

Brasão | Cervejaria 7 Janelas

Convento da Cerveja | Escondidinho

João da Vila Velha | O Azeiteiro

Portal do Moinho | Restaurante Paris

Restaurante Saloio | Sete Sóis

Toca da Raposa

outubro 2015

UCFD
Unidade Coordenadora
Funcional da Diabetes
ACES Loures-Odivelas
ACES Oeste Sul
Hospital Beatriz Ângelo



Adega do Convento

Entrada: Creme de espinafres com iogurte e pó de laranja ou salada de queijo fresco com tomate e nozes

Prato: Tranche de salmão com legumes grelhados e tomate seco ou supremo de frango com legumes grelhados

Sobremesa: Maçã assada com mousse de iogurte

Rua Moreira n.º 11, 2640-507 Mafra

Telef.: 261 814 185

e-mail: geral@adegadoconvento.pt | *Site:* www.adegadoconvento.pt

Encerra à terça-feira à noite e quarta-feira todo o dia

A Parreirinha

Entrada: Salada de tomate com *mozzarella*

Prato: Risoto de legumes

Sobremesa: *Panacota* com *coulis* de frutos vermelhos

Rua Dr. Miguel Bombarda n.º 12, 2655-308 Ericeira

Telef.: 261 862 148 | *e-mail:* oldparreirinha@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/aparreirinha.restaurante

Encerra à terça-feira

Brasão

Entrada: Crepe de legumes

Prato: Courgette recheada com salmão acompanhada com brócolos e cenoura (com arroz opcional); espetada de frango com fruta e legumes salteados

Sobremesa: Maçã assada e gelatina de fruta

Travessa Manuel Esteves n.º 7, 2640-503 Mafra

Telef.: 261 815 687 | Telm.: 962 371 995 | *e-mail:* restaurantebrasao1@hotmail.com

Facebook: www.facebook.com/restaurantebrasao.brasao

Encerra à terça-feira à noite ao jantar

Cervejaria 7 Janelas

Entrada: Salada mista completa (alface, tomate, cebola, pepino, cenoura, milho e sementes variadas)

Prato: Arroz de mexilhão ao natural com legumes salteados

Sobremesa: Gelatina sem açúcar

Rua 5 de Outubro n.º 11 R/C, 2655-255 Ericeira

Telef.: 261 020 206 | Telm.: 963 838 406 | *e-mail:* c7janelas@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/cervejariaSetejanelas

Não encerra

Convento da Cerveja

Entrada: *Mozzarella* com tomate

Prato: Salada à chefe (pasta de sapateira ao natural, com ovo e pikles)

Sobremesa: Salada de frutas

Terreiro D. João V n.º 55-A, 2640-456 Mafra

Telef.: 261 853 830 | *e-mail:* convento.cerveja@gmail.com

Não encerra

Escondidinho

Entrada: Queijo fresco com tomate, orégãos e vinagre balsâmico

Prato: Kebab vegetariano (seitan com pimento e cebola, com salada e couscous)

Sobremesa: Abacaxi com manjeriço e mel

Travessa da Quinta Nova n.º 17, 2640-473 Mafra

Telef.: 261 814 983 | *e-mail:* b-fanas@hotmail.com

Encerra à terça-feira

João da Vila Velha

Entrada: Tosta com tomate, queijo e manjeriço

Prato: Vegetariano à “João da Vila”; peito de frango com molho pesto, marmelo no forno e legumes salteados

Sobremesa: Mousse de requeijão com doce de abóbora e nozes

Rua Pedro Julião n.º 4, 2640-518 Mafra

Telef.: 261 811 254 | *e-mail:* joaodavilavelha@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/pages/João-da-Vila-Velha

Encerra à quinta-feira

O Azeiteiro

Entrada: Queijo fresco com pão de cereais

Prato: Lasanha vegetariana

Sobremesa: Fruta da época

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro n.º 6 A, 2640-486 Mafra

Telef.: 261 815 564 | *e-mail:* teresa.azeiteiro@clix.pt

Encerra ao domingo

Portal do Moinho

Entrada: *Patê* de requeijão com azeitonas verdes e cebolinho em cama de pão de cereais

Prato: *Magret* de pato com molho de laranja, batata-doce e esparregado de espinafres

Sobremesa: Semifrio de iogurte com *coulis* de frutos vermelhos

Rua Principal n.º 10, Ervideira, saída 6 da A8 (300m da portagem à esq.)

2665-055 Enxara do Bispo | Telef.: 261 786 156 | Telm.: 919 540 068

e-mail: portaldomoinho@sapo.pt | *Site:* www.portaldomoinho.com.sapo.pt

Facebook: www.facebook.com/Portaldomoinho

Encerra à segunda-feira e terça-feira ao jantar

Restaurante Paris

Entrada: Queijo fresco com pão de sementes

Prato: Gratinado de frango com legumes cozidos e batata-doce

Sobremesa: Gelatina com frutos

Praça da República n.º 14, 2640-525 Mafra

Telef.: 261 815 797 | Telm.: 919 540 068

e-mail: restauranteparismafra@gmail.com

Encerra ao domingo