

SEMPRE QUENTE

Ementa

Creme de abóbora com amêndoa torrada;
Linguini com molho de tomate, cogumelos assados
e tomate *cherry* confitado; Tarte de batata-doce
e coco

Contactos: Rua José Maria da Costa, n.º 34, 2640-454 Mafra
Telef.: 261 814 527 | e-mail: lucilia.f.povoa@gmail.com
Encerra ao domingo (parte da tarde)

SNACK BAR 1.º DE MAIO

Ementa

Sopa de espinafres; Bife de frango com molho de café,
legumes salteados e batata-doce; Iogurte com fruta

Contactos: Avenida Primeiro de Maio, n.º 8, 2640-455 Mafra
Telef.: 261 853 257 | e-mail: 1demaio.snackbar@gmail.com
Encerra ao domingo

TOCA DA RAPOSA

Ementa

Queijo fresco com tosta integral, pimenta rosa e
mangericão; Bacalhau com grelos salteados, salada e
esmagada de batata-doce;
Ananás com raspa de limão e polpa de manga

Contactos: Rua Primeiro de Dezembro, n.º 6, 2640-454 Mafra
Telef.: 261 815 122 | e-mail: jmfm991965@gmail.com
Encerra todos os dias ao jantar

novembro 2018

SEMANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
12 a 18 de nov. 2018 | Mafra

Degustação dos
sabores da nossa terra



Restaurante
SAUDÁVEL



Mais informações:

www.cm-mafra.pt

www.facebook.com/camaramunicipaldemafra



programa municipal
combate à obesidade



CONSIGO

ADEGA DO CONVENTO

Ementa

Salada de queijo fresco com tomate seco e nozes;
Supremo de frango com legumes salteados;
Tranche de salmão com azeite, legumes grelhados e ervas; Maçã assada com mousse de iogurte

Contactos: Rua Moreira, n.º 11, 2640-476 Mafra
Telef.: 261 814 185 | *site:* www.adegadoconvento.pt
Encerra à quarta-feira

ALHO E CANELA

Ementa

Creme de brócolos com manjeriço; Crepes de cenoura com atum; Doce de maçã, canela e granola

Contactos: Rua Casal dos Ninhos, n.º 9 r/c,
2665-536 Venda do Pinheiro
Telef.: 219 661 585 | Telem.: 913 226 529 | *site:* www.alhoecanela.com
Encerra ao sábado e ao domingo

CABANA DO PEIXE

Ementa

Queijo de cabra caramelizado com rúcula; Dourada com legumes salteados com soja; Abacaxi com raspa de lima, limão e canela

Contactos: Avenida 9 Julho, n.º 4, loja 18,
2665-520 Venda do Pinheiro
Telem.: 925 503 715 | *e-mail:* cabanadopeixe16@gmail.com
Encerra ao domingo (ao jantar) e à segunda-feira

CONVENTO DA CERVEJA

Ementa

Tomate e queijo fresco com noz, rúcula e orégãos;
Salada do Chefe; Peito de frango com puré de batata-doce; Doce de melão e iogurte

Contactos: Terreiro D. João V, n.º 55-A, 2640-456 Mafra
Telef.: 261 853 830 | *e-mail:* convento.cerveja@gmail.com
Não encerra

CREEK'S CAFFÉ

Ementa

Creme de agrião com farrapos de ovo; Colorido no forno; Gelado de morango artesanal

Contactos: Avenida 9 de Julho, 94B,
2665-522 Venda do Pinheiro
Telef.: 211 334 336
e-mail: geral@creekscaffe.com
Encerra ao domingo

DOCE CAMÉLIA

Ementa

Queijo fresco; Hamburger de feijão com cogumelos salteados e puré de batata-doce; *Crumble* de pera

Contactos: Rua 1.º de Dezembro, n.º 17, 2640-454 Mafra
Telef.: 261 812 421
Não encerra

ESCONDIDINHO

Ementa

Queijo campestre; Sopa da horta; Tranche de frango em cama de abacate com sementes de sésamo; Pera árabe

Contactos: Travessa da Quinta Nova, n.º 17, 2640-473 Mafra
Telef.: 261 814 983 | *e-mail:* escondidinho-mafra@gmail.com
Encerra ao domingo e à segunda-feira

FEITO Ó BIFE

Ementa

Wrap de frango; Peitinhos de frango enrolados em couve-lombarda com puré de batata-doce;
Sorvete de banana, morango e frutos vermelhos com amêndoa laminada

Contactos: Rua Major João Gomes, n.º 33, 2640-491 Mafra
Telef.: 261 812 870 | *e-mail:* feitoobife@gmail.com
Encerra ao domingo

JOÃO DA VILA VELHA

Ementa

Pastel de espinafres; Pato flamejado com batata-doce, marmelo e legumes salteados;
Mousse de frutos vermelhos

Contactos: 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

Ementa

Queijo fresco com tomate *cherry*; Salmão grelhado com salada; Espetada de frango com iogurte natural e ananás; Farófias com canela

Contactos: 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