

SEMANA 20 a 24 de outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas e manjeriço	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filete de pescada no forno com arroz de tomate	625	149	2,0	0,0	0,0	0,3
	Vegetariano	Croquetes de vegetarianos de grão-de-bico e alheira com arroz de tomate	677	162	4	0,8	2,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba	91	22	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Alho Francês	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Empadão de frango (frango desfiado e estufado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata)	820	196	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos)	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e couve roxa	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta de época	238	57	0	0	13	0,0

4F	Sopa	Feijão vermelho com repolho	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa	808	193	11	2	1	0,2
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz de salsa	433	104	3	0,4	2,0	0,1
	Acompanhamento	feijão verde, couve flor e cenoura baby	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta de época/ leite creme	238 / 676	57 / 162	0 / 7	0 / 2	13 / 19	0 / 0

5F	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	230	55	1	0	2	0
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	660	158	5	1	2	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015

6F	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão-de-bico e salsa)	632	151	3	0	1	0,1
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve lombarda e cenoura	472	113	2	0,2	1,1	2,0
	Acompanhamento	Couve lombarda, cenoura e cabola	47	11	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada	238 / 242	57 / 58	0 / 0	0 / 0	13 / 13,2	0 / 0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alérgenos:** Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada neste restaurante. **Declaração nutricional** apresentada por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de **Livro de Reclamações**. ASAE: Rua Rodrigo da Fonseca, 73 — 1250-096 Lisboa

Fruit subject to change for better management of seasonal fruit ripening and food waste reduction. **Allergens:** Please ask our staff for more information. Cross-contamination cannot be excluded in this restaurant. **Nutritional information** provided per 100g/100ml of product. This establishment has a **Complaints Book**.

SEMANA 27 a 31 de outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brocolos	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate e macarronete	695	164	4	1	2	0,2
	Vegetariano	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada)	497	119	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

3F	Sopa	Creme de legumes (abóbora, curgete, couve-flor e repolho)	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto	727	174	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Feijoadade vegetariana (feijão preto, couve lombardae cenoura) e arroz branco	646	154	4	1,3	1,3	0,2
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta de época	238	57	0	0	13	0,0

4F	Sopa	Ervilhas	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massinha de tamboril com tomate e pimentos	751	180	2	0	1	0,0
	Vegetariano	Tortilha de legumes no forno (feijão-verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)	382	91	3	0,5	1,2	0,1
	Acompanhamento	Feijão verde, cenoura aos cubos e milho	192	46	1	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

5F	Sopa	Couve flor	336	80	1	0	2	0
	Prato	Stroganoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz	787	188	2	2	2	0,3
	Vegetariano	Stroganoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

6F	Sopa	Creme de cenoura com lagartos(esparguete negro cortado)	397	95	3	0,4	2,2	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com laranja, batata e abóbora aos cubos no forno com ervas aromáticas	443	106	3	1	1	0,5
	Vegetariano	Grão cocante com abóbora, batata, cenoura aos cubos no forno com ervas aromáticas	818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Acompanhamento	Alface, pepino e couve roxa	47	11	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ bolo de abóbora com nozes	238/ 534	56/ 133	0/ 4	0/ 1	13./7	0/ 0,206

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alérgenos:** Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada neste restaurante. **Declaração nutricional** apresentada por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de **Livro de Reclamações**. ASAE: Rua Rodrigo da Fonseca, 73 — 1250-096 Lisboa

Fruit subject to change for better management of seasonal fruit ripening and food waste reduction. **Allergens:** Please ask our staff for more information. Cross-contamination cannot be excluded in this restaurant. **Nutritional information** provided per 100g/100ml of product. This establishment has a **Complaints Book**.