



SEMANA 02 a 06 de Fevereiro

F	Sopa	Prato	Vegetariano	Acompanhamento	Sobremesa	Declaração nutricional					
						Energia	Energia	Lípido	Saturados	Açúcar	Sal (g)
2F	Sopa Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, nabo e cenoura)					293	70	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Massa tagliatelle com carne de vaca picada e queijo gratinado					992	237	9,2	3,1	1,6	0,2
	Vegetariano Tagliatelle com soja e molho de tomate					1261	301	2	0,2	1,5	0,2
	Acompanhamento Alface, couve roxa, tomate					77	19	0	0	3	0
	Sobremesa Fruta da época					238	57	0,4	0,1	13	0,015
3F	Sopa Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombardo e cenoura)					304	73	1	0,1	1,8	0,1
	Prato Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas					556	133	3	1	1	0,7
	Vegetariano Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas					462	110	1	0,1	1,6	0,2
	Acompanhamento Cenoura ralada, beterraba e pepino					70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa Fruta da época / Arroz doce					238 / 389	57 / 92.97	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22	0 / 0
4F	Sopa Feijão-verde					209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Peru assado com laranja e esparguete					738	176	5	1	1	0,2
	Vegetariano Massa siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate)					537	128	2	0,2	2,4	0,1
	Acompanhamento Brócolos, couve-flor e cenoura baby					230	55	1	0	2	0
	Sobremesa Fruta da época					238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa Caldo verde					333	80	1	0	2	0
	Prato Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa					614	147	5	1	1	0,4
	Vegetariano Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate e azeitonas)					533	127	1	0,3	1,6	0,0
	Acompanhamento Alface, tomate e cebola					71	17	0	0	2	0
	Sobremesa Fruta da época					238	56,88	0,4	0,1	13	0,015
6F	Sopa Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho francês)					236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco					799	191	3	1	1	1,0
	Vegetariano Chilli vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco					997	238	5	0,6	2,9	0,2
	Acompanhamento Rúcula, couve roxa e pepino					66	16	0	0	2	0
	Sobremesa Fruta da época					238	57	0	0	13	0,0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios:** 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 09 a 13 de Fevereiro



2F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas e manjericão	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filete de pescada panado no forno com arroz de tomate	649	155	4,9	0,9	0,5	0,3
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de grão-de-bico com arroz de tomate	636	152	4	0,9	1,4	0,4
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0,015
3F	Sopa	Alho francês	274	65	1	0,2	2,0	0,0
	Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata)	511	122	4	2	1	0,1
	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 cebola	71	17	0,2	0,2	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Feijão vermelho com repolho	378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa	968	231	12	2	1	0,2
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz e salsa	452	108	3	0,4	1,3	0,2
	Acompanhamento	Feijão-verde, couve-flor, e cenoura baby	230	55	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	213	51	1	0	2	0
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	750	179	4	0	1	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com espinafres	1097	262	3	0,3	2,4	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,88	0,4	0,1	13	0,015
6F	Sopa	Creme aveludado de cogumelos	230	55	4	0,6	2,3	0,1
	Prato	Feijoada à brasileira com arroz branco	807	193	13	2,6	1,9	0,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão-preto, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	893	213	8	1,1	4,2	0,1
	Acompanhamento	Couve mineira com farofa	168	40	3	0	3	0
	Sobremesa	Gelatina com fruta	304	73	0	0	17	0,0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios:** 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 16 a 20 de Fevereiro



			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
3F	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
4F	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
5F	Sopa	Ervilhas	325	78	2	0	1	0
	Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura	792	189	2	0	1	0,2
	Vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura	551	132	2	0,2	1,0	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
6F	Sopa	Alface	240	57	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate com macarronete	740	177	6	2	0	0,4
	Vegetariano	Macarronete de grão-de-bico com courgette e berinjela, povoilhada com orégãos	691	165	5	1,2	1,9	0,5
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e rúcula	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 92.97	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22	0 / 0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios:** 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 23 a 27 de Fevereiro



2F	Sopa	Feijão-verde		209	50	1	0,2	1,9
	Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate com esparrapente		666	159	2,0	0,4	1,6
	Vegetariano	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparrapente		739	177	4	0,7	2,4
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino		70	17	0	0	2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0,4	0,1	13
3F	Sopa	Feijão-frade com nabiças		515	123	2	0,4	2,1
	Prato	Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e manjericão e batata assada		618	148	9	2	1
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata assada		690	165	3	0,3	2,3
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor		230	55	1,0	0,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce		238 / 389	57 / 92.97	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22
4F	Sopa	Alho francês		274	65	1	0,2	2,0
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico)		749	179	4	1	2
	Vegetariano	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico)		595	142	2	0,2	1,8
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola		98	23	0	1	4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13
5F	Sopa	Caldo verde		333	80	1	0	2
	Prato	Bacalhau à Brás (Migas de bacalhau, batata aos cubos, ovo e salsa picada)		675	161	7	1	4
	Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos cubos e salsa)		618	148	7	1,0	5,5
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e milho		226	54	1	0	2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0,4	0,1	13
6F	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura		234	56	1	0,2	2,0
	Prato	Frango Assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas		857	205	3	1	1
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)		653	156	10	3,3	1,0
	Acompanhamento	Rúcula, tomate e cenoura ralada		66	16	0	0	2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios:** 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**.