

			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz de atum com cenoura e milho	661	158	6,1	0,9	1,2	0,4
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0,015
3F	Sopa	Agrião	304	73	2	0,3	1,7	0,1
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete	1253	299	9	2	1	0,3
	Vegetariano	Curgete grelhada com massa de feijão	805	192	3	0,4	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, cenoura ralada e couve roxa	74	18	0,1	0,2	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta assada/Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Grão com espinafres	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Filetes de pescada com crosta de broa e batata assada	363	87	0	0	1	0,1
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	420	100	3	0,6	1,1	0,2
	Acompanhamento	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	265	63	5	1	3	0
	Sobremesa	Leite creme/Fruta da época	676/ 238	162/ 57	7/0	2/0	19/13	0/0
5F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	219	52	1	0	2	0
	Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e esparguete	833	199	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Favas estufadas ao natural com tomate e esparguete	359	86	4	1,4	2,0	0,0
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,88	0,4	0,1	13	0,015
6F	Sopa	Couve portuguesa	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Arroz à Valenciana (Potas, miolo de camarão, cubinhos de franço, ervilha e cenoura)	630	151	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Paelha vegetariana (arroz de açafraão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura)	523	125	1	0,2	1,1	0,8
	Acompanhamento	Cenoura ralada, pepino e tomate	80	19	0	0	4	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 Março

			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de cenoura com coentros	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Panados de frango no forno com massa espiral	1253	299	9,0	1,6	0,6	0,3
	Vegetariano	Hamburguer de grão e batata doce com massa espiral	852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0,015
3F	Sopa	Canja/ Creme de favas	640 / 250	153 / 60	5 / 1.1	1 / 0.2	1 / 1.7	0 / 0
	Prato	Filete de red fish com farinha de milho e arroz de feijão	472	113	2	0	1	0,4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (Feijão-branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	345	83	2	0,2	2,1	0,1
	Acompanhamento	Cenoura, couve-lombarda e pimento	140	33	0,4	0,1	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Nabo com curgete	111	26	2	0,3	1,8	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em molho de tomate e cenoura ralada)	986	236	9	3	2	0,2
	Vegetariano	Esparguete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura	1099	263	3	0,5	2,5	0,0
	Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Feijão manteiga com couve-coração	271	65	1	0	2	0
	Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada	369	88	1	0	1	0,2
	Vegetariano	Seitan assado no forno com limão e manjeriço e batata assada	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor e cenoura-baby	107	26	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 92.97	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22	0 / 0
6F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo ralado e orégãos)	765	183	4	1,0	0,5	0,2
	Vegetariano	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufados	605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e pepino	74	18	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 16 a 20 de Março

			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar	Sal (g)
2F	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho)	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	319	76	4	0,6	0,3	0,0
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0,02
3F	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparquete	883	211	3	0	2	0,3
	Vegetariano	Soja estufada com molho de cogumelos e esparquete	1097	262	3	0,3	2,4	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	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	214	51	1	0,1	1,9	0,1
	Prato	Filete de tilápia assado com pão ralado e salada de batata (batata, ovo aos quartos e ervilha)	608	145	5	2	1	0,1
	Vegetariano	Grão crocante com abóbora e cenoura no forno com batata ensalsada	537	128	2	0,2	2,4	0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e nabo	92	22	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta assada/ Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Espinafres	247	59	5	1	1	0
	Prato	Feijoada (carne de porco e vaca aos cubos, feijão catarinho) com arroz branco	761	182	6	2	1	0,5
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	893	213	8	1,1	4,2	0,1
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	182	44	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
	Sopa	Creme de legumes (curgette, feijão verde, abóbora e couve lombarda)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Lasanha de legumes com frango (couve lombarda, cenoura, ervilha, milho, alho francês e carne de frango picada)	533	127	5	2	2	0,3
	Vegetariano	Lasanha de legumes (couve lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho francês)	694	166	3	0,8	2,8	1,3
	Acompanhamento	Alface, tomate e couve roxa	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Puré de maçã com amêndoa laminada	376	90	4	1	12	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 23 a 27 de Março

			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho francês)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massa tagliatelle com carne de vaca picada e queijo gratinado	820	196	8,7	2,7	2,2	0,6
	Vegetariano	Tagliatelle com soja e molho de tomate	1097	262	3	0,3	2,4	0,2
	Acompanhamento	Alface, couve roxa, tomate	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0
3F	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	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)	657	157	1	0,0	2,8	0,0
	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
4F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Peru assado com laranja e esparguete	739	177	4	1	1	0,3
	Vegetariano	Massa siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate)	646	154	4	0,9	1,2	0,1
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	107	26	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombardo e cenoura)	304	73	1	0	2	0
	Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas	555	133	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas	462	110	1	0,1	1,6	0,2
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0
	Sopa	Creme de ervilhas com hortelã	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Bacalhau com natas	418	100	2	1	1	0,1
	Vegetariano	Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho francês, seitan e amêndoa ralada)	298	71	1	0,2	1,2	0,1
	Acompanhamento	Legumes salteados (cogumelos, couve lombarda e cenoura ralada)	265	63	5	1	3	0
	Sobremesa	Bolo fofo de amêndoa	1198	286	19	3	17	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**.