

SEMANA 13 a 17 de Abril

			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete	966	231	8,9	2,1	1,6	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete	739	177	4	0,7	2,4	0,2
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, beterraba e pepino	70	17	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0,015
3F	<b>Sopa</b>	Feijão-frade com nabiças	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	<b>Prato</b>	Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e manjericão e batata assada	618	148	9	2	1	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada com batata assada	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	<b>Acompanhamento</b>	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	230	55	1,0	0,0	2,0	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Arroz doce	238 / 389	57 / 92,97	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22	0 / 0
4F	<b>Sopa</b>	Alho francês	274	65	1	0,2	2,0	0,0
	<b>Prato</b>	Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico)	749	179	4	1	2	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico)	595	142	2	0,2	1,8	0,3
	<b>Acompanhamento</b>	Couve-lombarda, cenoura e cebola	98	23	0	1	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5F	<b>Sopa</b>	Caldo verde	333	80	1	0	2	0
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás (Migas de bacalhau, batata aos cubos, ovo e salsa picada)	675	161	7	1	4	1,4
	<b>Vegetariano</b>	Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos cubos e salsa)	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, couve roxa e milho	226	54	1	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	56,882	0,4	0,1	13	0,015
6F	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e cenoura	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	<b>Prato</b>	Frango Assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas	857	205	3	0,5	0,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)	653	156	10	3,3	1,0	0,4
	<b>Acompanhamento</b>	Rúcula, tomate e cenoura ralada	66	16	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	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 20 a 24 de Abril

			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Arroz de atum com cenoura e milho	661	158	6,1	0,9	1,2	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, tomate e cebola	71	17	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0,02
3F	<b>Sopa</b>	Agrião	304	73	2	0,3	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete	1253	299	9	2	1	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Curgete grelhada com massa de feijão	805	192	3	0,4	2,1	0,1
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, cenoura ralada e couve roxa	74	18	0,1	0,2	2,1	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / fruta assada	238	57	0	0	13	0,0
4F	<b>Sopa</b>	Grão com espinafres	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada com crosta de broa e batata assada	363	87	0	0	1	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Tofu à Gomes de Sá	420	100	3	0,6	1,1	0,2
	<b>Acompanhamento</b>	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	265	63	5	1	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / leite creme	238 / 38	57 / 7	0 / 0,4	0 / 0,1	13 / 2,2	0 / 0
5F	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com ervilhas	219	52	1	0	2	0
	<b>Prato</b>	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e esparguete	833	199	5	1	1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Favas estufadas ao natural com tomate e esparguete	359	86	4	1,4	2,0	0,0
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, beterraba e pepino	70	17	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
6F	<b>Sopa</b>	Couve portuguesa	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana (Potas, miolo de camarão, cubinhos de frango, ervilha e cenoura)	630	151	5	1	1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Paelha vegetariana (arroz de açafrão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura)	523	125	1	0,2	1,1	0,8
	<b>Acompanhamento</b>	Cenoura ralada, pepino e tomate	80	19	0	0	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	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 27 de Março a 01 de Maio

			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com coentros	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	<b>Prato</b>	Panados de frango no forno com massa espiral	1253	299	9,0	1,6	0,6	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de grão e batata doce com massa espiral	852	204	8	1,6	1,8	2,4
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, tomate e cebola	71	17	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Canja/ Creme de favas	640/ 250	153/ 60	5/1.1	1/0.2	1/1.7	0/0
	<b>Prato</b>	Filete de red fish com farinha de milho e arroz de feijão	472	113	2	0	1	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (Feijão-branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	345	83	2	0,2	2,1	0,1
	<b>Acompanhamento</b>	Cenoura, couve-lombarda e pimento	140	33	0,4	0,1	2,4	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Nabo com curgete	111	26	2	0,3	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em molho de tomate e cenoura ralada)	986	236	9	3	2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura	1099	263	3	0,5	2,5	0,0
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, beterraba e tomate	71	17	0	0	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5F	<b>Sopa</b>	Feijão manteiga com couve-coração	271	65	1	0	2	0
	<b>Prato</b>	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada	369	88	1	0	1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Seitan assado no forno com limão e manjeriço e batata assada	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	<b>Acompanhamento</b>	Brócolos, couve-flor e cenoura-baby	107	26	1	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Gelatina	238/ 389	57/ 92.97	0.4/0.1	0.1/0	13/22	0/0
6F	<b>Sopa</b>							
	<b>Prato</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Acompanhamento</b>							
	<b>Sobremesa</b>							

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**.