



SEMANA 02 a 06 de Fevereiro



			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	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	Tagliattele 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. **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 09 a 13 de Fevereiro



			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas e manjerição	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
	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



		Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	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 beringela, povilhada 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



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