



SEMANA 5 a 9 de Janeiro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Feijão-verde	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Hambúrguer de aves estufadas em molho de tomate com esparguete	649	155	2,4	0,8	1,7	0,1
	Vegetariano	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete	506	121	5	2,0	2,1	0,3
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Feijão-frade com nabiças	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e manjeriço e batata assada	700	167	3	0	2	0,1
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata assada	814	195	2	0,4	1,2	0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/Arroz doce	238/ 676	57/ 161	0/ 6,8	0/ 2,3	13/ 18,5	0,1

4F	Sopa	Alho francês	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico)	394	94	2	1	1	1,5
	Vegetariano	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico)	420	100	3	0,6	1,1	0,2
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	230	55	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

5F	Sopa	Caldo verde	224	53	1	0	2	0
	Prato	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, azeitonas, com batata aos cubos, ovo e salsa picada)	727	174	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos palitos e salsa)	646	154	4	1,3	1,3	0,2
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e milho	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015

6F	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas	500	119	3	0	1	0,3
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, courgette, cenoura e tomate)	559	134	8	2,5	1,0	0,4
	Acompanhamento	Rúcula, tomate e cenoura ralada	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238 /590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 /14	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 12 a 16 de janeiro

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz de atum com cenoura e milho	649	155	2,4	0,8	1,7	0,1
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com arroz e cenoura	506	121	5	2,0	2,1	0,3
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Agrião	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete	700	167	3	0	2	0,1
	Vegetariano	Curgete grelhado com massa de feijão	814	195	2	0,4	1,2	0,1
	Acompanhamento	Alface, cenoura ralada e couve-roxa	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	238 / 242	57 / 58	0 / 0	0 / 0	13 / 13,2	0 / 0

4F	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Filetes de solha gratinados com batata assada	394	94	2	1	1	1,5
	Vegetariano	Tofu a Gomes de Sá	420	100	3	0,6	1,1	0,2
	Acompanhamento	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	230	55	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Pudim	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

5F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	273	65	1	0	2	0
	Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e esparguete	727	174	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Seitan assado no forno com limão, manjeriço e esparguete	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015

6F	Sopa	Sopa de couve portuguesa	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Arroz à valenciana (potas, miolo de camarão, cubinhos de frango, ervilha e cenoura)	677	162	4	1	1	0,4
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz de açafraão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura)	646	154	4	1,3	1,3	0,2
	Acompanhamento	cenoura ralada, pepino e tomate	78	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. **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 19 a 23 de janeiro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de cenoura com coentros	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Esparquete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada)	833	199	7,3	2,2	2,0	0,5
	Vegetariano	Esparquete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura	410	98	1	0,1	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Canja/ Creme de favas	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Filete de redfish com farinha de milho e batata assada	558	133	3	0	1	0,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve lombarda, e cenoura) com arroz branco	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Brócolo, couve flor e cenoura baby	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

4F	Sopa	Nabo com curgete	141	34	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Panados de frango no forno com arroz de feijão	793	190	2	0	0	0,3
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e cogumelos com arroz de feijão	506	121	5	2,0	2,1	0,3
	Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate	234	56	2	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

5F	Sopa	Feijão-manteiga com couve coração	623	149	4	0	2	0
	Prato	Massinha (cotovelinhos) de tamboril em tomate e pimentos	500	119	3	0	1	0,3
	Vegetariano	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos	559	134	8	2,5	1,0	0,4
	Acompanhamento	Cenoura ralada, pepino e tomate	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

6F	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroadas, milho, queijo parmesão ralado e oregãos)	740	177	6	2	0	0,4
	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	70	17	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 26 a 30 de janeiro

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Couve flor	92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho)	537	128	4,8	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	271	65	1	0,1	1,9	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Couve lombarda	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Bifinhos de frango grelhados com molho de cogumelos e esparguete	846	202	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Soja estufada com molho de cogumelos e espargueta	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta de época	238	57	0	0	13	0,0

4F	Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, courgette e cenoura)	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Filete de Tilápia assado com pão ralado e salada de batata (batata, ovo aos quartos e ervilha)	538	128	2	0	1	0,3
	Vegetariano	Grão crocante com abóbora e cenoura no forno e batata ensalsada	818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e nabo	240	57	2	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada	238 / 242	57 / 58	0 / 0	0 / 0	13 / 13,2	0 / 0

5F	Sopa	Espinafres	223	53	2	0	2	0
	Prato	Feijoada (carne de porco e vaca aos cubos, feijão catarinho) com arroz branco	821	196	14	3	2	0,5
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarinho, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	878	210	8	1,1	4,0	0,2
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	226	54	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015

6F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	164	39	2	0,0	3,0	0,1
	Prato	Salmão à lasca com macarronete, cenoura, milho e feijão-verde	619	148	2	0	2	1,8
	Vegetariano	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, alho francês, tomate e lentilhas)	653	156	10	3,3	1,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta de época/ Aletria	238/ 614	56/ 147	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**.