



SEMANA 06 a 10 de outubro

			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 esparguete	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)	438	105	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/ 248	56/ 58	0/ 0	0/ 0	13/13	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 catarino, 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 a lasca com macarronete, cenoura, milho e ervilha	737	176	2	0	1	0,2
	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 da época/ Aletria	238/ 614	56/ 147	0/ 6	0/ 2	13,/7	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 13 a 17 de outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Abóbora com lentilhas	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado	899	215	7,9	2,5	1,8	0,1
	Vegetariano	Tagliatelle com soja e molho de tomate	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e pepino	77	19	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, courgette e alho francês)	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com crosta broa e arroz de ervilhas	793	190	4	0	1	0,3
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/ Arroz doce	238/ 614	56/ 147	0/ 6	0/ 2	13,7	0/ 0

4F	Sopa	Sopa de grão-de-bico	419	100	2	0,3	1,9	0,1
	Prato	Frango estufado à primavera (feijão verde, cenoura e milho) com arroz branco	579	138	2	0	2	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Rúcula, couve roxa e pepino	234	56	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

5F	Sopa	Creme de batata-doce com cenoura e alho francês	198	47	2	0	2	0
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos, molho de iogurte e arroz branco	457	109	3	1	1	0,1
	Vegetariano	Strogonoff de soja com cogumelos e arroz branco	193	46	3	0,4	2,7	0,3
	Acompanhamento	Rúcula tomate e pepino	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Espetada de fruta	238	57	0	0	13	0,015

6F	Sopa	Caldo verde	220	52	4	0,5	3,4	0,1
	Prato	Salada de atum com feijão frade , batata cubos, ovo, cebola e salsa	609	145	8	2	1	0,2
	Vegetariano	Salada de feijão frade (batata, cenoura, feijão frade, tomate cereja e azeitonas)	584	140	3	1,1	2,5	1,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	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. **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 outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas e manjeriço	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filete de pescada no forno com arroz de tomate	625	149	2,0	0,0	0,0	0,3
	Vegetariano	Croquetes de vegetarianos de grão-de-bico e alheira com arroz de tomate	677	162	4	0,8	2,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba	91	22	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Alho Francês	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Empadão de frango (frango desfiado e estufado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata)	820	196	4	1	1	0,2
	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 couve roxa	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta de época	238	57	0	0	13	0,0

4F	Sopa	Feijão vermelho com repolho	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa	808	193	11	2	1	0,2
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz de salsa	433	104	3	0,4	2,0	0,1
	Acompanhamento	feijão verde, couve flor e cenoura baby	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta de época/ leite creme	238 / 676	57 / 162	0 / 7	0 / 2	13 / 19	0 / 0

5F	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	230	55	1	0	2	0
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	660	158	5	1	2	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015

6F	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão-de-bico e salsa)	632	151	3	0	1	0,1
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve lombarda e cenoura	472	113	2	0,2	1,1	2,0
	Acompanhamento	Couve lombarda, cenoura e cabola	47	11	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada	238 / 242	57 / 58	0 / 0	0 / 0	13 / 13,2	0 / 0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alérgénios:** 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 a 31 de outubro

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Brocolos	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate e macarronete	695	164	4	1	2	0,2
	Vegetariano	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada)	497	119	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

3F	Sopa	Creme de legumes (ábobora, curgete, couve-flor e repolho)	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto	727	174	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve lombarda e cenoura) e arroz branco	646	154	4	1,3	1,3	0,2
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

4F	Sopa	Ervilhas	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massinha de tamboril com tomate e pimentos	751	180	2	0	1	0,0
	Vegetariano	Tortilha de legumes no forno (feijão-verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)	382	91	3	0,5	1,2	0,1
	Acompanhamento	Feijão verde, cenoura aos cubos e milho	192	46	1	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

5F	Sopa	Couve flor	336	80	1	0	2	0
	Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz	787	188	2	2	2	0,3
	Vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

6F	Sopa	Creme de cenoura com lagartos(esparguete negro cortado)	397	95	3	0,4	2,2	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com laranja, batata e abóbora aos cubos no forno com ervas aromáticas	443	106	3	1	1	0,5
	Vegetariano	Grão cocante com abóbora, batata, cenoura aos cubos no forno com ervas aromáticas	818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Acompanhamento	Alface, pepino e couve roxa	47	11	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ bolo de abóbora com nozes	238/ 534	56/ 133	0/ 4	0/ 1	13,7	0/ 0,206

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**.