



SEMANA 4 a 8 de Maio



			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	Sopa	Couve-flor	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho)	1442	345	16,5	7,2	1,8	1,9
	Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	1444	345	14	5,8	2,2	1,6
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0,015
3F	Sopa	Couve-lombarda	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete	962	230	10	2	2	0,3
	Vegetariano	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete	893	213	8	1,1	4,2	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	70	17	0,3	0,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	640	153	5	1 1 / 1,7	0 / 0,1	
	Prato	Filete de tilápia assado com pão ralado e salada de batata (batata, ovo aos quartos e ervilha)	377	90	2	0	1	0,3
	Vegetariano	Grão crocante com abóbora e cenoura no forno com batata ensalsada	463	111	4	1	0,9	0,2
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e nabo	215	51	1	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Fruta Assada	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Espinafres	325	78	2	0	1	0
	Prato	Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão catarinho) com arroz branco	792	189	2	0	1	0,2
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	551	132	2	0,2	1	0,2
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,88	0,4	0,1	13	0,015
6F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	240	57	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massa de salmão á lasca com milho e feijão verde	740	177	6	2	0	0,4
	Vegetariano	Lasanha de legumes (couve lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho francês)	691	165	5	1,2	1,9	0,5
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Pudim	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 11 a 15 de Maio



			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, nabo e cenoura)	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Massa tagliatelle com carne de vaca picada e queijo gratinado	966	231	8,9	2,1	1,6	0,1
	Vegetariano	Tagliatelle com soja e molho de tomate	739	177	4	0,7	2,4	0,2
	Acompanhamento	Alface, couve roxa, tomate	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0,015
3F	Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombardo e cenoura)	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas	618	148	9	2	1	0,1
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	230	55	1,0	0,0	2,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0,0
4F	Sopa	Feijão-verde	274	65	1	0,2	2,0	0,0
	Prato	Peru assado com laranja e esparguete	749	179	4	1	2	0,1
	Vegetariano	Massa siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate)	595	142	2	0,2	1,8	0,3
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	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	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa	675	161	7	1	4	1,4
	Vegetariano	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate e azeitonas)	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	226	54	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Arroz Doce	238 / 3857	57 / 92,9	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22	0 / 0
6F	Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho francês)	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco	857	205	3	0,5	0,9	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco	653	156	10	3,3	1,0	0,4
	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. **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 18 a 22 de Maio



			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas e manjeriço	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filete de pescada panado no forno com arroz de tomate	661	158	6,1	0,9	1,2	0,4
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de grão-de-bico com arroz de tomate	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0,02
3F	Sopa	Alho francês	304	73	2	0,3	1,7	0,1
	Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata)	1253	299	9	2	1	0,3
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos)	805	192	3	0,4	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	74	18	0,1	0,2	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Feijão vermelho com repolho	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa	363	87	0	0	1	0,1
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz e salsa	420	100	3	0,6	1,1	0,2
	Acompanhamento	Feijão-verde, couve-flor, e cenoura baby	265	63	5	1	3	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme	238 / 3857	57 / 92.9	0 / 0.1	0.1 / 0	13 / 22	0 / 0
5F	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	219	52	1	0	2	0
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	833	199	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com espinafres	359	86	4	1,4	2,0	0,0
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
6F	Sopa	Nabiças	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão, salsa)	630	151	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve lombarda e cenoura	523	125	1	0,2	1,1	0,8
	Acompanhamento	Couve lombarda, cenoura e cebola	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Fruta assada	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 25 a 29 de Maio



			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada) com queijo ralado	1253	299	9,0	1,6	0,6	0,3
	Vegetariano	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada)	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
3F	Sopa	Creme de legumes (abóbora, curgete, couve-flor, e repolho)	250	60	1.1	0.2	1.7	0.0
	Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto	472	113	2	0	1	0.4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve lombarda e cenoura) e arroz branco	345	83	2	0,2	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	140	33	0,4	0,1	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Canja / Lentilhas	111	26	2	0,3	1,8	0,1
	Prato	Filete de redfish no forno com batata assada	986	236	9	3	2	0,2
	Vegetariano	Tortilha de legumes no forno (feijão-verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)	1099	263	3	0,5	2,5	0,0
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Ervilhas	271	65	1	0	2	0
	Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura	369	88	1	0	1	0,2
	Vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	107	26	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
6F	Sopa	Alface	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate com macarronete	1442	345	16,5	7,2	1,8	1,9
	Vegetariano	Macarronete de grão-de-bico com courgette e beringela, povilhada com orégãos	1444	345	14	5,8	2,2	1,6
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e rúcula	71	17	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**.