

			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
	<b>Sopa</b>	Abóbora com massinhas	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Pizza de queijo e fiambre	1055	252	8,2	2,4	0,1	1,4
	<b>Vegetariano</b>	Pizza de legumes (ervilha, milho, pimento e azeitona)	806	193	7	2,7	0,9	1,1
	<b>Acompanhamento</b>	Tomate, cenoura e milho	71	17	0	0	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Mousse de chocolate	1164	278	13,1	5,7	30	0,228
3F	<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	1	1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (berinçuela, courgette, cenoura e tomate)	653	156	10	3,3	1,0	0,4
	<b>Acompanhamento</b>	Rúcula, tomate e cenoura ralada	66	16	0,1	0,3	2,4	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4F	<b>Sopa</b>	Caldo verde	333	80	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Massada de bacalhau com pimentos	653	156	2	0	2	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Massada de legumes ( cogumelos, cenoura, cebola, feijão branco e pimento)	955	228	5	0,6	3,8	0,1
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, couve roxa e milho	77	19	0	0	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / arroz doce	238	57	0	0	13	0,0
5F	<b>Sopa</b>							
	<b>Prato</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Acompanhamento</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
6F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	<b>Prato</b>	Almôndegas de aves estufado em molho de tomate com esparguete	666	159	2	0	2	0,2
	<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	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 8 a 12 de Junho

			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúcar (g)	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	649	155	2,4	0,8	1,7	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura	506	121	5	2,0	2,1	0,3
	<b>Acompanhar</b>	Alface, tomate e cebola	78	19	0	0	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015
3F	<b>Sopa</b>							
	<b>Prato</b>							
	<b>Vegetariano</b>	Escolhe o teu Menu						
	<b>Acompanhar</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
4F	<b>Sopa</b>							
	<b>Prato</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Acompanhar</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
5F	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com ervilhas	273	65	1	0	2	0
	<b>Prato</b>	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e esparguete	727	174	4	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>Acompanhar</b>	Alface, beterraba e pepino	80	19	0	0	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	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)	677	162	4	1,2	0,8	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Paelha vegetariana (arroz de açafraão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura)	646	154	4	1,3	1,3	0,2
	<b>Acompanhar</b>	Cenoura ralada, pepino e tomate	78	19	0	0	4	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**.