



SEMANA 1 a 5 de setembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Lanche	logurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga	308	74	2,6	1,2	8,8	4,6
	Lanche Vegetariano	"logurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
3.F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+Galletes de milho	286	68	2	1	6	0,2
4.F	Lanche	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	1,5	6,9	0,7	0,1
	Lanche Vegetariano	Banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"	301	72	1	7	1	0,1
5.F	Lanche	Leite simples+pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+pão com fiambre de aves	490	117	2	1	13	0,1
6.F	Lanche	logurte sólido de aromas + bolacha maria + fruta assada s/ açúcar	748	179	4,6	1,6	5,7	0,3
	Lanche Vegetariano	"logurte" de soja + Galletas de arroz+ fruta assada S/ açúcar	465	111	1	0	10	0,4

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 8 a 12 de setembro

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	Leite simples+ cereias de milho integrais+fruta	593	142	1,7	0,1	1,2	0,3
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+granola+ fruta	545	130	4	1	5	0,5
3F	Lanche	iogurte líquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Banana+pão de mistura com "queijo" vegan	301	72	1	7	1	0,1
4F	Lanche	iogurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com manteiga	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	"iogurte" de soja + pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
5F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+ pão de mistura com doce	695	166	3	1	10	0,2
6F	Lanche	Puré de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com queijo	403	117	0,8	0,4	8,1	0,4
	Lanche Vegetariano	Puré de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan	403	117	1	0	8	0,4

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 15 a 19 de setembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	Iogurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga	308	74	2,6	1,2	8,8	4,6
	Lanche Vegetariano	"Iogurte" líquido de soja+ pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
3F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+Galetes de milho	286	68	2	1	6	0,2
4F	Lanche	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	1,5	6,9	0,7	0,1
	Lanche Vegetariano	Banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"	301	72	1	7	1	0,1
5F	Lanche	Leite simples+pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+pão com fiambre de aves	490	117	2	1	13	0,1
6F	Lanche	Iogurte sólido de aromas + bolacha maria + fruta assada s/ açúcar	748	179	4,6	1,6	5,7	0,3
	Lanche Vegetariano	"Iogurte" de soja + Galetas de arroz+ fruta assada S/ açúcar	465	111	1	0	10	0,4

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**.

5089 N



SEMANA 22 a 26 de setembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	Leite simples+ cereias de milho integrais+fruta	593	142	1,7	0,1	1,2	0,3
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+granola+ fruta	545	130	4	1	5	0,5
3F	Lanche	logurte liquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Banana+pão de mistura com "queijo" vegan	301	72	1	7	1	0,1
4F	Lanche	logurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com manteiga	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	"logurte" de soja + pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
5F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+ pão de mistura com doce	695	166	3	1	10	0,2
6F	Lanche	Purê de maçã S/ adição de açuca+ 1 pão de mistura com queijo	403	117	0,8	0,4	8,1	0,4
	Lanche Vegetariano	Purê de maçã S/ adição de açuca+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan	403	117	1	0	8	0,4

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**.

5039 N



SEMANA 29 de setembro a 3 de outubro

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Lanche	Iogurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga	308	74	2,6	1,2	8,8	4,6
	Lanche Vegetariano	"Iogurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
3.F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+Galletas de milho	286	68	2	1	6	0,2
4.F	Lanche	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	1,5	6,9	0,7	0,1
	Lanche Vegetariano	Banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"	301	72	1	7	1	0,1
5.F	Lanche	Leite simples+pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+pão com fiambre de aves	490	117	2	1	13	0,1
6.F	Lanche	Iogurte sólido de aromas + bolacha maria + fruta assada s/ açúcar	748	179	4,6	1,6	5,7	0,3
	Lanche Vegetariano	"Iogurte" de soja + Galletas de arroz+ fruta assada S/ açúcar	465	111	1	0	10	0,4

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**.

SOBAN



SEMANA 06 a 10 de outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	Leite simples+ cereias de milho integrais+fruta	593	142	1,7	0,1	1,2	0,3
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+granola+ fruta	545	130	4	1	5	0,5
3F	Lanche	iogurte liquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Banana+pão de mistura com "queijo" vegan	301	72	1	7	1	0,1
4F	Lanche	iogurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com manteiga	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	"iogurte" de soja + pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
5F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+ pão de mistura com doce	695	166	3	1	10	0,2
6F	Lanche	Puré de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com queijo	403	117	0,8	0,4	8,1	0,4
	Lanche Vegetariano	Puré de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan	403	117	1	0	8	0,4

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**.


S039N



SEMANA 13 a 17 de outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	logurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga	308	74	2,6	1,2	8,8	4,6
	Lanche Vegetariano	"logurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
3F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+Caletes de milho	286	68	2	1	6	0,2
4F	Lanche	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	1,5	6,9	0,7	0,1
	Lanche Vegetariano	Banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"	301	72	1	7	1	0,1
5F	Lanche	Leite simples+pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+pão com fiambre de aves	490	117	2	1	13	0,1
6F	Lanche	logurte sólido de aromas + bolacha maria + fruta assada s/ açúcar	748	179	4,6	1,6	5,7	0,3
	Lanche Vegetariano	"logurte" de soja + Galetas de arroz+ fruta assada S/ açúcar	465	111	1	0	10	0,4

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**.

S009N



SEMANA 20 a 24 de outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	Leite simples+ cereias de milho integrais+fruta	593	142	1,7	0,1	1,2	0,3
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+granola+ fruta	545	130	4	1	5	0,5
3F	Lanche	Iogurte líquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Banana+pão de mistura com "queijo" vegan	301	72	1	7	1	0,1
4F	Lanche	Iogurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com manteiga	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	"Iogurte" de soja + pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
5F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+ pão de mistura com doce	695	166	3	1	10	0,2
6F	Lanche	Purê de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com queijo	403	117	0,8	0,4	8,1	0,4
	Lanche Vegetariano	Purê de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan	403	117	1	0	8	0,4

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**.


SOS9W



SEMANA 27 a 31 de outubro

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.º	Lanche	logurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga	308	74	2,6	1,2	8,8	4,6
	Lanche Vegetariano	"logurte" líquido de soja+ pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
3.º	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+Galetes de milho	286	68	2	1	6	0,2
4.º	Lanche	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	1,5	6,9	0,7	0,1
	Lanche Vegetariano	Banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"	301	72	1	7	1	0,1
5.º	Lanche	Leite simples+pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+pão com fiambre de aves	490	117	2	1	13	0,1
6.º	Lanche	logurte sólido de aromas + bolacha maria + fruta assada s/ açúcar	748	179	4,6	1,6	5,7	0,3
	Lanche Vegetariano	"logurte" de soja + Galetas de arroz+ fruta assada S/ açúcar	465	111	1	0	10	0,4

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**.

5039N



SEMANA 03 a 07 de novembro

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2E	Lanche	Leite simples+ cereias de milho integrais+fruta	593	142	1,7	0,1	1,2	0,3
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+granola+ fruta	545	130	4	1	5	0,5
3E	Lanche	Iogurte líquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Banana+pão de mistura com "queijo" vegan	301	72	1	7	1	0,1
4E	Lanche	Iogurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com manteiga	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	"Iogurte" de soja + pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
5E	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+ pão de mistura com doce	695	166	3	1	10	0,2
6E	Lanche	Purê de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com queijo	403	117	0,8	0,4	8,1	0,4
	Lanche Vegetariano	Purê de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan	403	117	1	0	8	0,4

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**.

SOBGIN



SEMANA 10 a 14 de novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Lanche	logurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga	308	74	2,6	1,2	8,8	4,6
	Lanche Vegetariano	"logurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
3.F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+Galetes de milho	286	68	2	1	6	0,2
4.F	Lanche	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	1,5	6,9	0,7	0,1
	Lanche Vegetariano	Banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"	301	72	1	7	1	0,1
5.F	Lanche	Leite simples+pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+pão com fiambre de aves	490	117	2	1	13	0,1
6.F	Lanche	logurte sólido de aromas + bolacha maria + fruta assada s/ açúcar	748	179	4,6	1,6	5,7	0,3
	Lanche Vegetariano	"logurte" de soja + Galetas de arroz+ fruta assada S/ açúcar	465	111	1	0	10	0,4

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**.

30/09/21



SEMANA 17 a 21 de novembro

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Lanche	Leite simples+ cereias de milho Integrais+fruta	593	142	1,7	0,1	1,2	0,3
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+granola+ fruta	545	130	4	1	5	0,5
3.F	Lanche	Iogurte líquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Banana+pão de mistura com "queijo" vegan	301	72	1	7	1	0,1
4.F	Lanche	Iogurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com manteiga	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	"Iogurte" de soja + pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
5.F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+ pão de mistura com doce	695	166	3	1	10	0,2
6.F	Lanche	Puré de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com queijo	403	117	0,8	0,4	8,1	0,4
	Lanche Vegetariano	Puré de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan	403	117	1	0	8	0,4

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**.


SABAN



SEMANA 24 a 28 de novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	logurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga	308	74	2,6	1,2	8,8	4,6
	Lanche Vegetariano	"logurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
3F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+Galetes de milho	286	68	2	1	6	0,2
4F	Lanche	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	1,5	6,9	0,7	0,1
	Lanche Vegetariano	Banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"	301	72	1	7	1	0,1
5F	Lanche	Leite simples+pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+pão com fiambre de aves	490	117	2	1	13	0,1
6F	Lanche	logurte sólido de aromas + bolacha maria + fruta assada s/ açúcar	748	179	4,6	1,6	5,7	0,3
	Lanche Vegetariano	"logurte" de soja + Galetas de arroz+ fruta assada S/ açúcar	465	111	1	0	10	0,4

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**.

SOBRIJ



SEMANA 01 a 05 de dezembro

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	Feriado						
	Lanche Vegetariano							
3F	Lanche	logurte líquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Banana+pão de mistura com "queijo" vegan	301	72	1	7	1	0,1
4F	Lanche	logurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com manteiga	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	"iogurte" de soja + pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
5F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+ pão de mistura com doce	695	166	3	1	10	0,2
6F	Lanche	Puré de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com queijo	403	117	0,8	0,4	8,1	0,4
	Lanche Vegetariano	Puré de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan	403	117	1	0	8	0,4

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**.

5039N



SEMANA 08 a 13 de dezembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	Feriado						
	Lanche Vegetariano							
3F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+Galetes de milho	286	68	2	1	6	0,2
4F	Lanche	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	1,5	6,9	0,7	0,1
	Lanche Vegetariano	Banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"	301	72	1	7	1	0,1
5F	Lanche	Leite simples+pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+pão com fiambre de aves	490	117	2	1	13	0,1
6F	Lanche	iogurte sólido de aromas + bolacha maria + fruta assada s/ açúcar	748	179	4,6	1,6	5,7	0,3
	Lanche Vegetariano	"iogurte" de soja + Galetas de arroz+ fruta assada S/ açúcar	465	111	1	0	10	0,4

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**.

SOSAN



SEMANA 15 a 19 de dezembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Lanche	Leite simples+ cereias de milho integrais+fruta	593	142	1,7	0,1	1,2	0,3
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+granola+ fruta	545	130	4	1	5	0,5
3.F	Lanche	logurte liquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Banana+pão de mistura com "queijo" vegan	301	72	1	7	1	0,1
4.F	Lanche	logurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com manteiga	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	"iogurte" de soja + pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
5.F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+ pão de mistura com doce	695	166	3	1	10	0,2
6.F	Lanche	Puré de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com queijo	403	117	0,8	0,4	8,1	0,4
	Lanche Vegetariano	Puré de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan	403	117	1	0	8	0,4

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**.


SAGAN



SEMANA 22 a 26 de dezembro

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	iogurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga	308	74	2,6	1,2	8,8	4,6
	Lanche Vegetariano	"iogurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
3F	Lanche	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja=simples+Galletas de milho	286	68	2	1	6	0,2
4F	Lanche	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	1,5	6,9	0,7	0,1
	Lanche Vegetariano	Banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"	301	72	1	7	1	0,1
5F	Lanche	Natal						
	Lanche Vegetariano							
6F	Lanche	iogurte sólido de aromas + bolacha maria + fruta assada s/ açúcar	748	179	4,6	1,6	5,7	0,3
	Lanche Vegetariano	"iogurte" de soja + Galletas de arroz+ fruta assada S/ açúcar	465	111	1	0	10	0,4

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**.

5039W



SEMANA 29 de dezembro a 02 de janeiro

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Lanche	Leite simples+ cereias de milho integrais+fruta	593	142	1,7	0,1	1,2	0,3
	Lanche Vegetariano	Bebida de soja simples+granola+ fruta	545	130	4	1	5	0,5
3F	Lanche	iogurte líquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves	607	145	1,6	0,1	5,8	0,4
	Lanche Vegetariano	Banana+pão de mistura com "queijo" vegan	301	72	1	7	1	0,1
4F	Lanche	iogurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com manteiga	601	144	3,8	1,5	3,5	1,0
	Lanche Vegetariano	"iogurte" de soja + pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
5F	Lanche	Feriado						
	Lanche Vegetariano							
6F	Lanche	Puré de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com queijo	403	117	0,8	0,4	8,1	0,4
	Lanche Vegetariano	Puré de maçã S/ adição de açúcar+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan	403	117	1	0	8	0,4

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**.

3039N