







SEMANA 23 a 27 de fevereiro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Sopa oriental de vegetais (cenoura, repolho, cebolinho)	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Panadinhos de pescada com arroz xau xau (ervilhas, fiambre as cubos, ovo mexido)	806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Vegetariano	Panados de seitan com arroz de ervilha	280	67	1	0,2	1,8	0,2
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba 	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Caldo verde	623	149	4	0,5	2,2	0,2
	Prato	Feijoada Brasileira (feijão preto)	412	98	3	1	2	0,1
	Vegetariano	Feijão preto estufado com arroz	484	116	2	0,2	2,4	0,2
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino 	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	Sopa de lentilhas	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Pescada à bolhão pato (com ameijoas) e batata	648	155	1	0	1	0,2
	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	Arroz doce	614	147	6	2	7	0,1

5F	Sopa	Sopa de abobora haitiana	224	53	1	0	2	0
	Prato	Chilli carne de vaca (feijão vermelho) e arroz	881	211	11	4	3	0,2
	Vegetariano	Chilli de soja com arroz 	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Couve-roxa, cenoura raspada e tomate	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015


6F	Sopa	Sopa tomate	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Caril de frango com noodles (macarrão)	744	178	3	0,7	0,5	1,1
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com macarrão	559	134	8	2,5	1,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino 	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. **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 2 a 6 de Março

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Caldo de peixe de Angola (peixe e legumes)	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	<b>Prato</b>	Peixe estufado (atum e cavala) à lasca com molho de tomate e arroz de legumes	685	164	3,9	1,1	2,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de grão com arroz de legumes	852	204	8	1,6	1,8	2,4
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, tomate e cenoura 	80	19	0	0	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3F	<b>Sopa</b>	Caldo de legumes	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	<b>Prato</b>	Frango estufado com amendoim e arroz branco	780	187	7	2	1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Chilli 	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	<b>Acompanhamento</b>	Feijão verde, cenoura e pimento	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

4F	<b>Sopa</b>	Courgette e alho francês	141	34	2	0,3	2,5	0,1
	<b>Prato</b>	Massa à lavrador (cubinhos de porco e vaca estufados com feijão catarino e macarronete)	833	199	7	2	2	0,5
	<b>Vegetariano</b>	Salada de bulgur com legumes (tomate, pimentos, feijão catarino e cebola)	410	98	1	0,1	2,1	0,1
	<b>Acompanhamento</b>	Couve-coração, cenoura e cebola	234	56	2	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

5F	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho	403	96	1	0	2	0
	<b>Prato</b>	Pescada à Brás (filete de pescada lascados, com batata aos palito, ovo e salsa picada)	685	164	4	1	2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos palitos e salsa)	658	157	2	0,7	1,9	0,2
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, couve roxa e milho	66	16	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015

6F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2	0,2
	<b>Prato</b>	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão ralado e oreoãos)	740	177	6	2	0	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas com courgette, pimentos e beringela assada	605	145	2	0,4	1,8	0,1
	<b>Acompanhamento</b>	Rúcula, cenoura ralada e couve roxa	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. **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**.