



SEMANA 13 a 17 de abril

		Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Salada de batata com cenoura, ervilha e atum e ovo à rodela	394	94	2,0	1,0	1,0	1,5
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	420	100	3	0,6	1,1	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	Agrião	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com alecrim e laranja e arroz de açafreão	700	167	3	0	2	0,1
	Vegetariano	Arroz de açafreão com ervilhas, milho e cenoura	814	195	2	0,4	1,2	0,1
	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	Grão-de-bico com espinafres	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Massinha (laços) de salmão com cenoura e milho	649	155	2	1	2	0,1
	Vegetariano	Lasanha de soja e espinafres	506	121	5	2,0	2,1	0,3
	Acompanhamento	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	230	55	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

5F	Sopa	Couve Portuguesa	224	53	1	0	2	0
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com feijão vermelho e macarronete	727	174	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Courgette grelhada com massa de feijão	646	154	4	1,3	1,3	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	Abóbora com massinhas	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filetes de solha gratinados com arroz de feijão-verde e cenoura	500	119	3	0	1	0,3
	Vegetariano	Estufada de lentilhas com arroz de feijão-verde e cenoura	559	134	8	2,5	1,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim	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**.

SOSPAN



SEMANA 20 a 24 de abril

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de cenoura com coentros	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Panados de frango no forno com massa macarronate	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
		Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e cogumelos com macarronete	852	204	8	1,6	1,8
	Acompanhamento	Brócolo, couve flor e cenoura baby	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Feijão manteiga com couve coração	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Red-fish à marinheiro (molho de tomate e miolo de camarão) com arroz de ervilhas	558	133	3	0	1	0,5
		Vegetariano	Chili de soja com arroz branco	807	193	7	0,9	3,6
	Acompanhamento	Alface, beterraba e milho	80	19	0,0	0,0	4,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

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

5F	Sopa	Caldo verde	623	149	4	0	2	0
	Prato	Pescada à Brás (filete de pescada lascados, com batata aos palito, ovo e salsa picada)	685	164	4	1	2	0,2
		Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos palitos e salsa)	658	157	2	0,7	1,9
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e milho	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015

6F	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroadas, milho, queijo parmesão ralado e oreghãos)	740	177	6	2	0	0,4
		Vegetariano	Arroz de lentilhas com courgette, pimentos e beringela assada	605	145	2	0,4	1,8
	Acompanhamento	Rúcula, cenoura ralada e couve roxa	70	17	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. **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**.

SABOR





SEMANA 27 de abril a 1 de maio

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Nabo com cenoura	92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Calamares à romana com arroz de <b>feijão</b>	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-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Bifinhos de frango grelhados com molho de cogumelos e esparquete	846	202	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Stroganoff de seitan com 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	Medalhões de pescada no forno com crosta de broa e salada russa	538	128	2	0	1	0,3
	Vegetariano	Legumes no forno com broa (nabo, cenouram courgette, pimentos, ervilhas e feijão-verde) e batata gratinada	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 / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							

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  
A



SEMANA 4 a 8 de maio



			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Sopa à Grega	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Arroz grego com cavala à lasca	537	128	4,8	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	271	65	1	0,1	1,9	0,1
	Acompanhamento	Salada mediterranea (Grão-de-bico, tomate, pepino, cebola roxa e cubinhos de azeite)	460	110	8	5	2	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015



3F	Sopa	Minestrone	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Panado no forno com massa farfelle	793	190	2	1	0	0,3
	Vegetariano	Farfelle com soja e molho de tomate	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta de época	238	57	0	0	13	0,0



4F	Sopa	Sopa de ervilha	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Salmão estufado com puré de batata	457	109	3	1	1	0,1
	Vegetariano	Empadão de legumes	193	46	3	0,4	2,7	0,3
	Acompanhamento	Couve salteada com cenoura e cebola	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0



5F	Sopa	Sopa de alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato	Cassoulet: Guisado com feijão branco, carne de porco e salsicha acompanhado de arroz	651	155	3	1	1	0,1
	Vegetariano	Legumes assados no forno (beringela, pimentos e alho francês) com arroz e feijão branco	584	140	3	1,1	2,5	1,1
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ mousse chocolate	238/ 1164	56,882/ 278	0/13	0/ 6	13/ 30	0,015/ 0



6F	Sopa	Sopa de tomate	217	52	2	0,2	2,6	0,1
	Prato	Bacalhau à brás	632	151	3	0	1	0,1
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (tofu, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	234	56	1	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. **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 — 1250-095 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**.

SOBRIJN





SEMANA 11 a 15 de maio

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	<b>Espinafres</b>	202	48	2	0,3	2,0	0,1
		Panadinhos de pescada no forno com arroz de tomate	797	191	6,6	1,3	1,0	0,4
	<b>Prato</b>	Croquetes de vegetarianos de grão-de-bico e alveira com arroz de tomate	677	162	4	0,8	2,0	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Alface, pepino e beterraba	91	22	1	0	2	0
	<b>Acompanhamento</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3F	<b>Sopa</b>	Lentilhas	501	120	1	0,2	1,7	0,1
		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
	<b>Prato</b>	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos)	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Alface, tomate e couve roxa	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	<b>Acompanhamento</b>	Fruta de época	238	57	0	0	13	0,0

4F	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com repolho	403	96	1	0,2	2,3	0,1
		Abrótea no forno com ervas aromáticas e arroz de salsa	808	193	11	2	1	0,2
	<b>Prato</b>	Bifes de seitan de cebolada com arroz de salsa	433	104	3	0,4	2,0	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Brócolos, couve-flor e couve de bruxelas	110	26	0	0	3	0
	<b>Acompanhamento</b>	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

5F	<b>Sopa</b>	Alface	230	55	1	0	2	0
		Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	660	158	5	1	2	0,2
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de soja	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Rúcula, cenoura ralada e tomate	74	18	0	0	2	0
	<b>Acompanhamento</b>	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015

6F	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	225	54	1	0,2	1,6	0,1
		Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão-de-bico e salsa)	632	151	3	0	1	0,1
	<b>Prato</b>	Tortilha de tofu com legumes no forno	472	113	2	0,2	1,1	2,0
	<b>Vegetariano</b>	Couve lombarda, cenoura e cebola	47	11	0	0	1	0
	<b>Acompanhamento</b>	Fruta da época / Pêra 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. **Allergénios:** 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**.

SOBRIU



SEMANA 18 a 22 de maio

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate e esparguete	666	159	2,0	0,4	1,6	0,2
		Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete	1037	248	7	1,3	2,2	0,3
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015
3F	Sopa	Feijão-frade com nabijas	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e manjericao e batata assada	700	167	3	0	2	0,1
		Seitan de cebolada com batata assada	814	195	2	0,4	1,2	0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 242	57 / 58	0 / 0	0 / 0	13 / 13,2	0 / 0
4F	Sopa	Creme de batata doce com cenoura e alho francês	228	54	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Chilli de frango (feijão vermelho) com de arroz	749	179	4	1	2	0,1
		Stroganoff de seitan com cogumelos e arroz branco	351	84	2	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Rúcula, tomate e pepino	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	575	137	3	1	1	1
	Prato	Lombinhos de pescada no forno aromatizados com limão e arroz de cenoura	420	100	3	1	1	0,2
		Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada	337	81	7	1,0	2,9	0,5
	Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015
6F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico)	749	179	4	1	2	0,1
		Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico)	601	144	2	0,2	2,3	0,1
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	89	21	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. **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**.

SOBAN



SEMANA 25 a 29 de maio

		Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massinha (laços) de atum com cenoura e milho	649	155	2,4	0,8	1,7	0,1
	Vegetariano	Lasanha de soja e espinafres	506	121	5	2,0	2,1	0,3
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Agrião	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com alecrim e laranja e arroz de acafrão	700	167	3	0	2	0,1
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	814	195	2	0,4	1,2	0,1
	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	Grão-de-bico com espinafres	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Bacalhau a Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata e ovo às rodelas com salsa e cebola)	394	94	2	1	1	1,5
	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	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

5F	Sopa	Couve Portuguesa	224	53	1	0	2	0
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete	727	174	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Courgette grelhada com massa de feijão	646	154	4	1,3	1,3	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	Abóbora com massinhas	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filetes de solha gratinados com arroz de feijão-verde e cenoura	500	119	3	0	1	0,3
	Vegetariano	Estufada de lentilhas com arroz de feijão-verde e cenoura	559	134	8	2,5	1,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Pudim	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**.

S039N

A



SEMANA 1 a 5 de junho




			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de abóbora com massinhas	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Panados de frango com arroz e batata frita à rodela	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e cogumelos com macarronete	852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Acompanhamento	Tomate, cenoura e milho 	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Mousse chocolate	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Feijão manteiga com couve coração	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Red-fish à marinheiro (molho de tomate e miolo de camarão) com arroz de ervilhas	558	133	3	0	1	0,5
	Vegetariano	Chili de soja com arroz branco	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura baby e pimentos	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

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

5F	Sopa							
	Prato	Feriado						
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							

6F	Sopa	Caldo Verde	623	149	4	0,0	2,0	0,0
	Prato	Carne de porco à portuguesa (com pikles e batata ao cubo e arroz)	746	178	5	1	1	0,3
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com courgette, pimentos e beringela assada	605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Acompanhamento	Rúcula, cenoura ralada e couve roxa 	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ arroz doce	238/ 590	56,9/ 141	0/ 0	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. **Allergénios:** 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**.

S089 N



SEMANA 8 a 12 de junho

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Nabo com cenoura	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-flor	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	Stroganoff de seitan com 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							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							

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	Crema de abóbora com beterraba	164	39	2	0,0	3,0	0,1
	Prato	Massinha (cotovelinhos) de bacalhau com pimentos e tomate	619	148	2	0	2	1,8
	Vegetariano	Favas estufadas com tomate ao natural e massa cotovelinhos	653	156	10	3,3	1,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, beterraba 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. **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**.

S239N



SEMANA 15 a 19 de junho

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, nabo e cenoura)	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Empadão de 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	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filetes de pescada aromatizados com limão e manjerição com arroz	618	148	3,7	0,5	2,2	0,4
	Vegetariano	Salada de feijão-frade (batata cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas)	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Acompanhamento	Alface, cenoura ralada e tomate	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

4F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Peru assado com laranja e esparguete salteado com legumes (courgette, cogumelos e espinafres)	457	109	3	1	1	0,1
	Vegetariano	Massa siciliana (esparguete, grão-de-bico, alho francês e tomate cereja)	193	46	3	0,4	2,7	0,3
	Acompanhamento	Courgette, cogumelos e espinafres	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

5F	Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovêlinhos, couve-lombarda e cenoura)	220	52	4	1	3	0
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com molho de pimentos e arroz de brócolos	609	145	8	2	1	0,2
	Vegetariano	Legumes assados no forno (beringela, pimentos e alho francês) com arroz e feijão preto	584	140	3	1,1	2,5	1,1
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015

6F	Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, courgette e alho francês)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Macarronada de frango com ervilhas, cenoura e feijão verde	579	138	2	0	2	0,2
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (tofu, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	234	56	1	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. **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**.

S0391



SEMANA 22 a 26 de junho

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Argola de pota panada no forno com arroz de tomate	797	191	6,6	1,3	1,0	0,4
	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	Lentilhas	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	Abrótea no forno com ervas aromáticas e arroz de salsa	808	193	11	2	1	0,2
	Vegetariano	Bifes de seitan de cebolada com arroz de salsa	433	104	3	0,4	2,0	0,1
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor e couve de bruxelas	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Alface	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	Rúcula, cenoura ralada e tomate	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015
6F	Sopa	Creme de legumes	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Bacalhau à brás	632	151	3	0	1	0,1
	Vegetariano	Tortilha de tofu com legumes no forno	472	113	2	0,2	1,1	2,0
	Acompanhamento	Couve lombarda, cenoura e cebola	47	11	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238/ 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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**.

SUSAU