

SEMANA 12 a 16 de outubro

			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	Hamburguer de aves estufadas em molho de tomate com esparguete	666	159	2.0	0.4	1.6	0.2
	Vegetariano	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 nabiças	324	77	1	0.2	1.9	0.6
	Prato	Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e manjerição e arroz de cenoura	673	161	9	2	1	0.1
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata assada	350	84	2	0.3	0.7	0.1
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	107	26	0.5	0.1	2.1	0.4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
4F	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
	Vegetariano	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
5F	Sopa	Canja/ Creme de favas	228	54	1	0	2	0
	Prato	Lombinhos de tilapia com molho de cenoura e arroz	749	179	4	1	2	0.1
	Vegetariano	Beringela recheada (cebola, pimento e seitan)	351	84	2	0.3	1.1	0.1
	Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56.882	0	0	13	0.015
6F	Sopa	Creme de couve flor e cenoura	575	137	3	1	1	0.7
	Prato	Frango com tomilho, macarronete e ervilha	420	100	3	0.6	1.1	0.2
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterraneos assados	337	81	7	1.0	2.9	0.5
	Acompanhamento	Rúcula, tomate e cenoura ralada	74	18	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**.