

SEMANA 14 a 18 de setembro

			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
		Hambúrguer de grão-de-bico e cogumelos com macarronete	852	204	8	1.6	1.8	2.4
	Vegetariano	Alface, tomate e cenoura	80	19	0	0	4	0
	Acompanhamento	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	Filete de solha à marinheiro (molho de tomate e miolo de camarão) com arroz de ervilhas	558	133	3	0	1	0.5
		Chili de soja com arroz branco	807	193	7	0.9	3.6	0.2
	Vegetariano	Feijão-verde, cenoura baby e pimentos	110	26	0.3	0.1	2.8	0.4
	Acompanhamento	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
		Salada de bulgur com legumes (tomate, pimentos, feijão catarino e cebola)	410	98	1	0.1	2.1	0.1
	Vegetariano	Couve-coração, cenoura e cebola	234	56	2	0	2	0
	Acompanhamento	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
		Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos palitos e salsa)	658	157	2	0.7	1.9	0.2
	Vegetariano	Alface, couve roxa e milho	66	16	0	0	2	0
	Acompanhamento	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 (frango e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão ralado e oregãos)	740	177	6	2	0	0.4
		Arroz de lentilhas com courgette, pimentos e beringela assada	605	145	2	0.4	1.8	0.1
	Vegetariano	Rúcula, cenoura ralada e couve roxa	70	17	0	0	2	0
	Acompanhamento	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**.