

SEMANA 19 a 23 de outubro

			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 açafrão	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 / Maça 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 pescada 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. **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**.