



SEMANA 21 a 25 de setembro

			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	Cubinhos de frango estufados com cogumelos e esparguete	846	202	5	1	1	0.2
	Vegetariano	Strogonoff 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 arroz	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 / Puré de maçã (maçã cozida e triturada sem açúcar)	238	57	0	0	13	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 catarinho, 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	Creme 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**.