

SEMANA 26 a 30 de outubro

			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	2.4
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura	80	19	0	0	4	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	Filete de solha 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 / 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	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	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	0.2
	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	Creme de cenoura com "lagartos" (massa aletria)	352	84	2	0.3	2.2	0.1
	Prato	Lombo de porco assado com laranja aos gomos, arroz e abóbora aos cubos no forno e ervas aromáticas	658	157	8	2	0	0
	Vegetariano	Seitan assado com batata e abóbora aos cubos	540	129	2	0.3	0.6	0.2
	Acompanhamento	Alface pepino e couve roxa	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Bolo de abóbora com nozes	238/ 559	57/ 134	0 / 4	0/ 0,6	13/ 6,6	0/ 0,2

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**.