



SEMANA 28 de setembro a 2 de outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, nabo e cenoura)	114	27	1	0.1	1.0	0.1
	Prato	Empadão de massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado	899	215	7.9	2.5	1.8	0.1
	Vegetariano	Tagliatelle com soja e molho de tomate	497	119	2	0.2	2.1	0.1
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e pepino	77	19	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.015

3F	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa	793	190	4	0	1	0.3
	Vegetariano	Salada de feijão-frade (batata cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas)	533	127	1	0.3	1.5	0.0
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	71	17	0.2	0.0	2.5	0.0
	Sobremesa	Fruta de época	238	57	0	0	13	0.0

4F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Peru alourado com esparguete salteado com legumes (courgette, cogumelos e espinafres)	457	109	3	1	1	0.1
	Vegetariano	Massa siciliana (esparguete, grão-de-bico, alho francês e tomate cereja)	193	46	3	0.4	2.7	0.3
	Acompanhamento	Courgette, cogumelos e espinafres	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

5F	Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, couve-lombarda e cenoura)	220	52	4	1	3	0
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com molho de pimentos e arroz de brócolos	609	145	8	2	1	0.2
	Vegetariano	Legumes assados no forno (beringela, pimentos e alho francês) com arroz e feijão preto	584	140	3	1.1	2.5	1.1
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56.882	0	0	13	0.015

6F	Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, courgette e alho francês)	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Jardineira de frango (peito de frango aos cubos, feijão-verde, cenoura e ervilhas) com arroz	579	138	2	0	2	0.2
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (tofu, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	807	193	7	0.9	3.6	0.2
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	234	56	1	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**.