



Semana de 5 a 9 de Outubro



			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
3F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Carbonara de soja polvilhada com queijo ralado	1442	345	17	7	2	1,9
	Vegetariano	Carbonara de soja	1444	345	14	5,8	2,2	1,6
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	71	17	0,2	0,2	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Couve-flor	291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Feijoada à Lavrador (cubinhos de porco e vaca com feijão-encarnado) e arroz branco	1442	345	17	7	2	1,9
		Feijoada à Lavrador (feijão-vermelho com lombardo e cenoura e arroz branco)	1444	345	14	5,8	2,2	1,6
	Acompanhamento	Couve-lombardo, cenoura e cebola	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Pêra assada/Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Da horta	214	51	1	0	2	0
	Prato	Arroz à Valenciana (lulas, miolo de camarão e ameijoas, cubos de frango, arroz de açafrão, ervilha e pimento)	630	151	5	1	1	0,2
		Tirinhas de tofu com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho)	433	104	3	0,0	2,0	0,0
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado	238 / 827	57 / 197	0 / 5,8	0 / 6	13 / 22	0 / 0,14
6F	Sopa	Espinafres	247	59	5	1	1	0
	Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete	741	177	4	0	1	0
		Esparguete com salteado de cogumelos, curgete e grão-de-bico	866	207	10	3	1	1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura ralada	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0,4	0,1	13	0,015

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**.

Semana de 12 a 16 de Outubro



			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, nabo e cenoura)	293	70	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Hamburguer de aves estufados em molho de tomate e tagliatelle	712	170	5,3	1,3	1,4	0,2
	Vegetariano	Tagliatelle com soja e molho de tomate	553	132	6	0,8	3,4	0,2
	Acompanhamento	Alface, couve roxa, tomate	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0
3F	Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombardo e cenoura)	220	52	4	0,5	3,4	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de ervilhas	618	148	9	2	1	0,1
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	71	17	0,2	0,2	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Caldo-verde	333	80	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Peru assado com laranja e esparguete	738	176	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Massa siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate-cereja)	537	128	2	0,2	2,4	0,1
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	230	55	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola, azeitona preta e salsa	614	147	5	1	1	0,4
	Vegetariano	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereia e azeitonas)	533	127	1	0,3	1,6	0,0
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Arroz Doce	238 / 543	57 / 130	0 / 7,1	0 / 1,9	13 / 17	0
6F	Sopa	Creme de batata doce com cenoura e alho francês	128	31	2	0,7	0,6	0,2
	Prato	Bifinho de peru com cogumelos, molho de iogurte e arroz branco	776	186	2	0	0	0,4
	Vegetariano	Strogonoff de soja com cogumelos e arroz branco	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Rúcula, tomate e pepino	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Espetada de fruta	238	57	0	0	13	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**.

Semana de 19 a 23 de Outubro



			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de abóbora com manjeriço	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate	625	149	3,8	0,5	0,8	0,4
	Vegetariano	Croquetes de feijão e milhet com arroz de tomate	883	211	6	0,8	2,2	0,2
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0
3F	Sopa	Alho-francês	274	65	1	0,2	2,0	0,0
	Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré-de-batata)	511	122	4	2	1	0,1
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (patata, cogumelos, lentilhas, aipo-francês, cenoura e brócolos)	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,2	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Massada oceânica (macarrão com filete de red-fish estufado em molho tomate com pimentos)	630	151	2	0	1	0,2
	Vegetariano	Massinha de soja com espinafres	959	229	2	0,3	0,8	0,2
	Acompanhamento	Rúcula, couve-roxa e cenoura ralada	70	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Leite-creme/Fruta da época	749 / 238	179 / 57	13 / 0	3 / 0,0	19 / 13	0
5F	Sopa	Feijão-vermelho com repolho	352	84	1	0	2	0
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e arroz branco	750	179	4	0	1	0,2
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz branco	1097	262	3	0,3	2,4	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0
6F	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa)	609	145	4	1	1	0,1
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve-lombarda e cenoura	646	154	4	0,9	1,2	0,1
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	92	22	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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**.

Semana de 26 a 30 de Outubro



			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	293	70	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado	992	237	9,2	3,1	1,6	0,2
	Vegetariano	Lasanha de soja (soja fina estufada com cenoura ralada)	1261	301	2	0,2	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	77	19	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,4	0,1	13	0
3F	Sopa	Canja/abóbora com massinhas	640 / 348	153 / 83	4,9 / 0,9	0,7 / 0	1,2 / 2	0,3 / 0,1
	Prato	Filetes de pescada com crosta de broa e arroz de ervilhas	426	102	2	0	1	0,3
	Vegetariano	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de ervilhas	561	134	2	1,3	1,9	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e cenoura	77	19	0,2	0,2	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Alface	311	74	2	0,2	1,7	0,0
	Prato	Frango assado com laranja e esparguete	738	176	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	1099	263	3	0,5	2,5	0,0
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	77	19	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Creme de legumes (abóbora, curgete, couve-flor e rancho)	236	56	1	0	2	0
	Prato	Salada de feijão-frade com cavala, ovo cozido e batata aos quartos	770	184	4	1	1	0,1
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, feijão-verde e cenoura	824	197	5	1,5	1,3	0,3
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e milho	107	26	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da Época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
6F	Sopa	Creme de cenoura com "lagartos" (esparguete negro cortado)	422	101	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com laranja, batata e abóbora aos cubos no forno com ervas aromáticas	391	94	2	1	1	0,1
	Vegetariano	Grão crocante com abóbora, batata e cenoura aos cubos no forno com ervas aromáticas	444	106	1	0,1	2,2	0,1
	Acompanhamento	Alface, pepino e couve-roxa	77	19	0	0	3	0
	Sobremesa	Bolo de abóbora com nozes	1198	286	19	3	17	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**.