



SEMANA 1 a 5 de setembro

|    |                |                                                                                                    | Energia<br>(kj) | Energia<br>(Kcal) | Lípidos<br>(g) | Saturados<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|------------------|---------------|------------|
| 2F | Sopa           | Feijão-verde                                                                                       | 198             | 47                | 2              | 0,2              | 2,2           | 0,2        |
|    | Prato          | Hambúguer de aves estufadas em molho de tomate com esparguete                                      | 666             | 159               | 2,0            | 0,4              | 1,6           | 0,2        |
|    | Vegetariano    | Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete                                     | 1037            | 248               | 7              | 1,3              | 2,2           | 0,3        |
|    | Acompanhamento | Alface, beterraba e pepino                                                                         | 66              | 16                | 0              | 0                | 2             | 0          |
|    | Sobremesa      | Maçã                                                                                               | 238             | 57                | 0              | 0                | 13            | 0          |
| 3F | Sopa           | Feijão-frade com nabiças                                                                           | 324             | 77                | 1              | 0,2              | 1,9           | 0,6        |
|    | Prato          | Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e manjerição e batata assada                     | 673             | 161               | 9              | 2                | 1             | 0,1        |
|    | Vegetariano    | Seitan de cebolada com batata assada                                                               | 350             | 84                | 2              | 0,3              | 0,7           | 0,1        |
|    | Acompanhamento | Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor                                                            | 107             | 26                | 0,5            | 0,1              | 2,1           | 0,4        |
|    | Sobremesa      | Fruta da época / Gelatina                                                                          | 238 / 389       | 57 / 93           | 0 / 0          | 0 / 0            | 13 / 22       | 0 / 0      |
| 4F | Sopa           | Alho francês                                                                                       | 218             | 52                | 1              | 0,2              | 1,8           | 0,1        |
|    | Prato          | Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico)                               | 749             | 179               | 4              | 1                | 2             | 0,1        |
|    | Vegetariano    | Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico)     | 601             | 144               | 2              | 0,2              | 2,3           | 0,1        |
|    | Acompanhamento | Couve-lombarda, cenoura e cebola                                                                   | 89              | 21                | 0              | 0                | 4             | 0          |
|    | Sobremesa      | Meloa                                                                                              | 238             | 57                | 0              | 0                | 13            | 0          |
| 5F | Sopa           | Caldo verde                                                                                        | 234             | 56                | 1              | 0                | 2             | 0          |
|    | Prato          | Bacalhau à Brás (Migas de bacalhau, batata aos cubos, ovo e salsa picada)                          | 575             | 137               | 3              | 1                | 1             | 0,7        |
|    | Vegetariano    | Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos cubos e salsa) | 420             | 100               | 3              | 0,6              | 1,1           | 0,2        |
|    | Acompanhamento | Alface, couve roxa e milho                                                                         | 80              | 19                | 0              | 0                | 4             | 0          |
|    | Sobremesa      | Laranja                                                                                            | 238             | 57                | 0              | 0                | 13            | 0          |
| 6F | Sopa           | Creme de couve-flor e cenoura                                                                      | 336             | 80                | 1              | 0,2              | 1,6           | 0,1        |
|    | Prato          | Arroz à Valenciana (Potas, miolo de camarão, cubinhos de frango, ervilha e cenoura)                | 656             | 157               | 7              | 1                | 4             | 1,4        |
|    | Vegetariano    | Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)        | 337             | 81                | 7              | 1,0              | 2,9           | 0,5        |
|    | Acompanhamento | Rúcula, tomate e cenoura ralada                                                                    | 74              | 18                | 0              | 0                | 2             | 0          |
|    | Sobremesa      | Pera                                                                                               | 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**.