



SEMANA 15 a 19 de setembro



			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Feijão-verde	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Almondegas de aves estufadas em molho de tomate com esparguete	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
		Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete	852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,02
3F	Sopa	Feijão-frade com nabiças	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e manjerição e batata assada	558	133	3	0	1	0,5
		Seitan de cebolada com batata assada	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
4F	Sopa	Alho francês	141	34	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico)	833	199	7	2	2	0,5
		Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico)	410	98	1	0,1	2,1	0,1
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	234	56	2	0	2	0
	Sobremesa	Meloa	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Caldo verde	623	149	4	0	2	0
	Prato	Bacalhau à Brás (Migas de bacalhau, batata aos cubos, ovo e salsa picada)	685	164	4	1	2	0,2
		Legumes à Brás (alho francês, cdebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos cubos e salsa)	658	157	2	0,7	1,9	0,2
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e milho	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Laranja	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
6F	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Frango Assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas	740	177	6	2	0	0,4
		Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)	605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Acompanhamento	Rúcula, tomate e cenoura ralada	70	17	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**.