



SEMANA 29 de setembro a 3 de outubro



			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de cenoura com coentros	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Panados de frango no forno com massa espiral	899	215	7,9	2,5	1,8	0,1
	Vegetariano	Hamburguer de grão e batata doce com massa espiral	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	77	19	0	0	3	0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Canja/ Creme de favas	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filete de red fish com farinha de milho e arroz de feijão	793	190	4	0	1	0,3
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (Feijão-branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Acompanhamento	Cenoura, couve-lombarda e pimento	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Ameixa	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Nabo com curgete	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em molho de tomate e cenoura ralada)	457	109	3	1	1	0,1
	Vegetariano	Esparguete salteado com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura	193	46	3	0,4	2,7	0,3
	Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Feijão manteiga com couve-coração	220	52	4	1	3	0
	Prato	Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjerição e batata assada	609	145	8	2	1	0,2
	Vegetariano	Seitan assado no forno com limão e manjerição e batata assada	584	140	3	1,1	2,5	1,1
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor e cenoura-baby	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Feijão-verde	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo ralado e orégãos)	579	138	2	0	2	0,2
	Vegetariano	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufados	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e pepino	234	56	1	0	2	0
	Sobremesa	Nectarina	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**.