

SEMANA 22 a 26 de setembro



			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Arroz de atum com cenoura e milho	537	128	4,8	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura	271	65	1	0,1	1,9	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Agrião	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete	846	202	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Curgete grelhada com massa de feijão	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Acompanhamento	Alface, cenoura ralada e couve roxa	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Grão com espinafres	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Filetes de pescada com crosta de broa e batata assada	538	128	2	0	1	0,3
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Acompanhamento	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	240	57	2	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
5F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	223	53	2	0	2	0
	Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e esparguete	821	196	14	3	2	0,5
	Vegetariano	Favas estufadas ao natural com tomate e esparguete	878	210	8	1,1	4,0	0,2
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	226	54	1	0	2	0
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Couve portuguesa	164	39	2	0,0	3,0	0,1
	Prato	Arroz à Valenciana (Potas, miolo de camarão, cubinhos de frango, ervilha e cenoura)	619	148	2	0	2	1,8
	Vegetariano	Paelha vegetariana (arroz de açafrão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura)	653	156	10	3,3	1,0	0,4
	Acompanhamento	Cenoura ralada, pepino e tomate	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Melão	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. **Alérgenos:** 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**.