

SEMANA 13 a 17 de outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Abóbora com lentilhas	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado	899	215	7,9	2,5	1,8	0,1
	Vegetariano	Tagliatelle com soja e molho de tomate	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e pepino	77	19	0	0	3	0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, courgette e alho francês)	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas	793	190	4	0	1	0,3
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

4F	Sopa	Sopa de grão-de-bico	419	100	2	0,3	1,9	0,1
	Prato	Frango estufado à primaveril (feijão verde, cenoura e milho) com arroz branco	579	138	2	0	2	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Rúcula, couve roxa e pepino	234	56	1	0	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0

5F	Sopa	Creme de batata-doce com cenoura e alho francês	198	47	2	0	2	0
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos, molho de iogurte e arroz branco	457	109	3	1	1	0,1
	Vegetariano	Strogonoff de soja com cogumelos e arroz branco	193	46	3	0,4	2,7	0,3
	Acompanhamento	Rúcula tomate e pepino	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Espetada de fruta	238	57	0	0	13	0,015

6F	Sopa	Caldo verde	220	52	4	0,5	3,4	0,1
	Prato	Salada de atum com feijão frade , batata aos quartos, ovo, cebola e salsa	609	145	8	2	1	0,2
	Vegetariano	Salada de feijão frade (batata, cenoura, feijão frade, tomate cereja e azeitonas)	584	140	3	1,1	2,5	1,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0,0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alérgénios:** 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

Frut 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**.