

SEMANA 10 a 14 de novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massinha de atum com cenoura e milho	649	155	2,4	0,8	1,7	0,1
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com massa e cenoura	506	121	5	2,0	2,1	0,3
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,015
3F	Sopa	Caldo Verde	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	Prato	Frango estufado com molho de castanhas e arroz de açafrão	765	183	6	1	1	0,3
	Vegetariano	Estufado de legumes e castanha com arroz de açafrão	619	148	0	0,1	1,9	0,2
	Acompanhamento	Alface, cenoura ralada e Tomate	78	19	0,0	0,0	3,8	0,2
	Sobremesa	Castanha assada	748	187	3	31	0	0,1
4F	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Filetes de solha gratinados com batata assada	394	94	2	1	1	1,5
	Vegetariano	Tofu a Gomes de Sá	420	100	3	0,6	1,1	0,2
	Acompanhamento	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	230	55	1	0	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Couve Portuguesa	224	53	1	0	2	0
	Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e esparguete	727	174	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Soja estufada com tomate, cenoura e esparguete	646	154	4	1,3	1,3	0,2
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Clementina	238	56,882	0	0	13	0,015
6F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz à valenciana (potas, miolo de camarão, cubinhos de frango, ervilha e cenoura)	677	162	4	1,2	0,8	0,4
	Vegetariano	Favas estufadas ao natural com arroz	559	134	8	2,5	1,0	0,4
	Acompanhamento	cenoura ralada, pepino e tomate	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Pudim	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 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**.