



SEMANA 1 a 5 de dezembro

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano						
	Acompanhamento						
	Sobremesa						

3F	Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, nabo e cenoura)	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado	899	215	8	3	2	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	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Pêra	238	57	0	0	13	0,0

4F	Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, couve-lombarda e cenoura)	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	0	2	0
	Sobremesa	Fruta de época/ Gelatina	238 /389	57 /93	0/ 0	0/ 0	13/ 22	0/ 0

5F	Sopa	Feijão-verde	226	54	1	0	2	0
	Prato	Massinha de aves (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, macarronete e oregãos)	650	155	6	2	0,9	0,5
	Vegetariano	Massinha (macarronete) à primavera com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufados	605	145	2	0,4	0,9	0,1
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	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	Laranja	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. **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**.