

SEMANA 5 a 9 de janeiro

|    |                |                                                                | Energia<br>(kj) | Energia<br>(Kcal) | Lípidos<br>(g) | Saturados<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----|----------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|------------------|---------------|------------|
| 2F | Sopa           | Feijão-verde                                                   | 226             | 54                | 1              | 0,2              | 1,7           | 0,1        |
|    | Prato          | Hambúrguer de aves estufadas em molho de tomate com esparguete | 649             | 155               | 2,4            | 0,8              | 1,7           | 0,1        |
|    | Vegetariano    | Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete | 506             | 121               | 5              | 2,0              | 2,1           | 0,3        |
|    | Acompanhamento | Alface, beterraba e pepino                                     | 78              | 19                | 0              | 0                | 4             | 0          |
|    | Sobremesa      | Maçã                                                           | 238             | 57                | 0              | 0                | 13            | 0,015      |

|    |                |                                                                                |          |         |       |       |         |       |
|----|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-------|-------|---------|-------|
| 3F | Sopa           | Feijão-frade com nabiças                                                       | 250      | 60      | 1     | 0,2   | 1,6     | 0,1   |
|    | Prato          | Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e manjerição e batata assada | 700      | 167     | 3     | 0     | 2       | 0,1   |
|    | Vegetariano    | Seitan de cebolada com batata assada                                           | 814      | 195     | 2     | 0,4   | 1,2     | 0,1   |
|    | Acompanhamento | Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor                                        | 70       | 17      | 0,3   | 0,1   | 1,7     | 0,0   |
|    | Sobremesa      | Fruta da época/Gelatina                                                        | 238 /389 | 57 / 93 | 0 / 0 | 0 / 0 | 13 / 22 | 0 / 0 |

|    |                |                                                                                                |     |     |   |     |     |     |
|----|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---|-----|-----|-----|
| 4F | Sopa           | Alho francês                                                                                   | 442 | 106 | 2 | 0,3 | 2,0 | 0,1 |
|    | Prato          | Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico)                           | 394 | 94  | 2 | 1   | 1   | 1,5 |
|    | Vegetariano    | Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico) | 420 | 100 | 3 | 0,6 | 1,1 | 0,2 |
|    | Acompanhamento | Couve-lombarda, cenoura e cebola                                                               | 230 | 55  | 1 | 0   | 2   | 0   |
|    | Sobremesa      | Laranja                                                                                        | 238 | 57  | 0 | 0   | 13  | 0,0 |

|    |                |                                                                                                      |     |        |   |     |     |       |
|----|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|---|-----|-----|-------|
| 5F | Sopa           | Caldo verde                                                                                          | 224 | 53     | 1 | 0   | 2   | 0     |
|    | Prato          | Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, com batata aos cubos, ovo e salsa picada)                        | 727 | 174    | 4 | 1   | 1   | 0,2   |
|    | Vegetariano    | Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos palitos e salsa) | 646 | 154    | 4 | 1,3 | 1,3 | 0,2   |
|    | Acompanhamento | Alface, couve roxa e milho                                                                           | 80  | 19     | 0 | 0   | 4   | 0     |
|    | Sobremesa      | Pêra                                                                                                 | 238 | 56,882 | 0 | 0   | 13  | 0,015 |

|    |                |                                                                                               |          |          |       |       |        |       |
|----|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------|-------|--------|-------|
| 6F | Sopa           | Creme de couve-flor e cenoura                                                                 | 273      | 65       | 1     | 0,2   | 1,7    | 0,1   |
|    | Prato          | Frango assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas                                        | 500      | 119      | 3     | 0     | 1      | 0,3   |
|    | Vegetariano    | Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, courgette, cenoura e tomate) | 559      | 134      | 8     | 2,5   | 1,0    | 0,4   |
|    | Acompanhamento | Rúcula, tomate e cenoura ralada                                                               | 78       | 19       | 0     | 0     | 4      | 0     |
|    | Sobremesa      | Clementina                                                                                    | 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**.