



SEMANA 12 a 16 de janeiro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz de atum com cenoura e milho	649	155	2,4	0,8	1,7	0,1
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com arroz 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	Agrião	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete	700	167	3	0	2	0,1
	Vegetariano	Curgete grelhado com massa de feijão	814	195	2	0,4	1,2	0,1
	Acompanhamento	Alface, cenoura ralada e couve-roxa	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Pêra	238	57	0	0	13	0,0
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	Fruta da época/Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
5F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	273	65	1	0	2	0
	Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e esparguete	727	174	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Seitan assado no forno com limão, manjerição e esparguete	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Maçã	238	56,882	0	0	13	0,015
6F	Sopa	Sopa de couve portuguesa	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Arroz à valenciana (potas, miolo de camarão, cubinhos de frango, ervilha e cenoura)	677	162	4	1	1	0,4
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz de açafrão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura)	646	154	4	1,3	1,3	0,2
	Acompanhamento	Cenoura ralada, pepino e tomate	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. **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**.