



SEMANA 19 a 23 de janeiro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de cenoura com coentros	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada)	833	199	7,3	2,2	2,0	0,5
	Vegetariano	Esparguete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura	410	98	1	0,1	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Pêra	238	57	0	0	13	0,015

3F	Sopa	Canja/ Creme de favas	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Filete de redfish com farinha de milho e batata assada	558	133	3	0	1	0,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve lombarda, e cenoura) com arroz branco	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Acompanhamento	Brócolo, couve flor e cenoura baby	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0

4F	Sopa	Nabo com curgete	141	34	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Panados de frango no forno com arroz de feijão	793	190	2	0	0	0,3
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e cogumelos com arroz de feijão	506	121	5	2,0	2,1	0,3
	Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate	234	56	2	0	2	0
	Sobremesa	Kiwi	238	57	0	0	13	0,0

5F	Sopa	Feijão-manteiga com couve coração	623	149	4	0	2	0
	Prato	Massinha (cotovelinhos) de tamboril em tomate e pimentos	500	119	3	0	1	0,3
	Vegetariano	Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos	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/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

6F	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão ralado e oregãos)	740	177	6	2	0	0,4
	Vegetariano	Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufados	605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e pepino	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Maçã	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**.