



SEMANA 26 a 30 de janeiro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve flor	92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho)	537	128	4,8	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	271	65	1	0,1	1,9	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,015
3F	Sopa	Couve lombarda	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Bifinhos de frango grelhados com molho de cogumelos e esparguete	846	202	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Soja estufada com molho de cogumelos e espargueta	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Pêra	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, courgette e cenoura)	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Filete de Tilápia assado com pão ralado e salada de batata (batata, ovo aos quartos e ervilha)	538	128	2	0	1	0,3
	Vegetariano	Grão crocante com abóbora e cenoura no forno e batata ensalsada	818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e nabo	240	57	2	2	2	0
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Espinafres	223	53	2	0	2	0
	Prato	Feijoada (carne de porco e vaca aos cubos, feijão catarinho) com arroz branco	821	196	14	3	2	0,5
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	878	210	8	1,1	4,0	0,2
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	226	54	1	0	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	56,882	0	0	13	0,015
6F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	164	39	2	0,0	3,0	0,1
	Prato	Salmão à lasca com macarronete, cenoura, milho e feijão-verde	619	148	2	0	2	1,8
	Vegetariano	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, alho francês, tomate e lentilhas)	653	156	10	3,3	1,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	66	16	0	0	2	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. **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**.