

SEMANA 23 a 27 de Março

|   |                       |   | Energi<br>a | Energi<br>a | Lípido<br>s | Satura<br>dos | Açúcar<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---|-----------------------|---|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|------------|
| 2F  | <b>Sopa</b>           | Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho francês)                            | 236         | 56          | 1           | 0,2           | 1,7           | 0,1        |
|   | <b>Prato</b>          | Massa tagliatelle com carne de vaca picada e queijo gratinado                             | 820         | 196         | 8,7         | 2,7           | 2,2           | 0,6        |
|   | <b>Vegetariano</b>    | Tagliatelle com soja e molho de tomate  | 1097        | 262         | 3           | 0,3           | 2,4           | 0,2        |
|   | <b>Acompanhamento</b> | Alface, couve roxa, tomate  | 74          | 18          | 0           | 0             | 2             | 0          |
|   | <b>Sobremesa</b>      | Clementina  | 238         | 57          | 0,4         | 0,1           | 13            | 0          |
| 3F  | <b>Sopa</b>           | Caldo verde   | 336         | 80          | 1           | 0,2           | 1,6           | 0,1        |
|   | <b>Prato</b>          | Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa                  | 614         | 147         | 5           | 1             | 1             | 0,4        |
|   | <b>Vegetariano</b>    | Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate e azeitonas)                | 657         | 157         | 1           | 0,0           | 2,8           | 0,0        |
|   | <b>Acompanhamento</b> | Alface, tomate e cebola   | 71          | 17          | 0,2         | 0,2           | 2,5           | 0,0        |
|   | <b>Sobremesa</b>      | Maçã  | 238         | 57          | 0           | 0             | 13            | 0          |
| 4F  | <b>Sopa</b>           | Feijão-verde  | 209         | 50          | 1           | 0,2           | 1,9           | 0,1        |
|   | <b>Prato</b>          | Peru assado com laranja e esparguete  | 739         | 177         | 4           | 1             | 1             | 0,3        |
|   | <b>Vegetariano</b>    | Massa siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate)                                 | 646         | 154         | 4           | 0,9           | 1,2           | 0,1        |
|   | <b>Acompanhamento</b> | Brócolos, couve-flor e cenoura baby   | 107         | 26          | 1           | 0             | 2             | 0          |
|   | <b>Sobremesa</b>      | Pera  | 238         | 57          | 0           | 0             | 13            | 0,0        |
| 5F  | <b>Sopa</b>           | Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombardo e cenoura)                             | 304         | 73          | 1           | 0             | 2             | 0          |
|   | <b>Prato</b>          | Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas                        | 555         | 133         | 3           | 0             | 1             | 0,2        |
|   | <b>Vegetariano</b>    | Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas  | 462         | 110         | 1           | 0,1           | 1,6           | 0,2        |
|   | <b>Acompanhamento</b> | Cenoura ralada, beterraba e pepino  | 66          | 16          | 0           | 0             | 2             | 0          |
|   | <b>Sobremesa</b>      | Laranja   | 238         | 57          | 0,4         | 0,1           | 13            | 0          |
|  | <b>Sopa</b>           | Creme de ervilhas com hortelã   | 250         | 60          | 1           | 0,2           | 1,7           | 0,1        |
|   | <b>Prato</b>          | Bacalhau com natas  | 418         | 100         | 2           | 1             | 1             | 0,1        |
|   | <b>Vegetariano</b>    | Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho francês, seitan e amêndoa ralada) | 298         | 71          | 1           | 0,2           | 1,2           | 0,1        |
|   | <b>Acompanhamento</b> | Legumes salteados (cogumelos, couve lombarda e cenoura ralada)                            | 265         | 63          | 5           | 1             | 3             | 0          |
|   | <b>Sobremesa</b>      | Bolo fofo de amêndoa  | 1198        | 286         | 19          | 3             | 17            | 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**.