



SEMANA 02 a 06 de Março

			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz de atum com cenoura e milho	661	158	6,1	0,9	1,2	0,4
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0,4	0,1	13	0,015
3F	Sopa	Agrião	304	73	2	0,3	1,7	0,1
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronete	1253	299	9	2	1	0,3
	Vegetariano	Curgete grelhada com massa de feijão	805	192	3	0,4	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, cenoura ralada e couve roxa	74	18	0,1	0,2	2,1	0,3
	Sobremesa	Pera	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Grão com espinafres	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Filetes de pescada com crosta de broa e batata assada	363	87	0	0	1	0,1
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá	420	100	3	0,6	1,1	0,2
	Acompanhamento	Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho	265	63	5	1	3	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 92,97	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22	0 / 0
5F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	219	52	1	0	2	0
	Prato	Lombo de porco assado com alecrim, laranja e esparguete	833	199	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Favas estufadas ao natural com tomate e esparguete	359	86	4	1,4	2,0	0,0
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	56,88	0,4	0,1	13	0,015
6F	Sopa	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)	630	151	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Paelha vegetariana (arroz de açafraão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura)	523	125	1	0,2	1,1	0,8
	Acompanhamento	Cenoura ralada, pepino e tomate	80	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Clementina	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. **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**.