

SEMANA 09 a 13 de Março

			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de cenoura com coentros	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Panados de frango no forno com massa de laços	1253	299	9,0	1,6	0,6	0,3
	Vegetariano	Hamburguer de grão e batata doce com massa de laços	852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Pera	238	57	0,4	0,1	13	0,015
3F	Sopa	Canja/ Creme de favas	640 / 250	153 / 60	5 / 1.1	1 / 0.2	1 / 1.7	0 / 0
	Prato	Filete de red fish com farinha de milho e arroz de feijão	472	113	2	0	1	0,4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (Feijão-branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco	345	83	2	0,2	2,1	0,1
	Acompanhamento	Cenoura, couve-lombarda e pimento	140	33	0,4	0,1	2,4	0,3
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Nabo com curgete	111	26	2	0,3	1,8	0,1
	Prato	Esparquete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em molho de tomate e cenoura ralada)	986	236	9	3	2	0,2
	Vegetariano	Esparquete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura	1099	263	3	0,5	2,5	0,0
	Acompanhamento	Alface, beterraba e tomate	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Clementina	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Feijão manteiga com couve-coração	271	65	1	0	2	0
	Prato	Lombinhos de linguado no forno aromatizados com limão e manjerição e batata assada	369	88	1	0	1	0,2
	Vegetariano	Seitan assado no forno com limão e manjerição e batata assada	517	124	2	0,3	1,1	0,1
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor e cenoura-baby	107	26	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 92,97	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22	0 / 0
6F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo ralado e orégãos)	765	183	4	1,0	0,5	0,2
	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	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Laranja	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**.