

SEMANA 16 a 20 de Março

			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho)	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	319	76	4	0,6	0,3	0,0
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0,4	0,1	13	0,02
3F	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparquete	883	211	3	0	2	0,3
	Vegetariano	Soja estufada com molho de cogumelos e esparquete	1097	262	3	0,3	2,4	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,2	2,5	0,0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	214	51	1	0,1	1,9	0,1
	Prato	Filete de tilápia assado com pão ralado e salada de batata (batata, ovo aos quartos e ervilha)	608	145	5	2	1	0,1
	Vegetariano	Grão crocante com abóbora e cenoura no forno com batata ensalsada	537	128	2	0,2	2,4	0,1
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e nabo	92	22	0	0	3	0
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Espinafres	247	59	5	1	1	0
	Prato	Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão catarino) com arroz branco	761	182	6	2	1	0,5
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	893	213	8	1,1	4,2	0,1
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	182	44	0	0	2	0
	Sobremesa	Pera	238	57	0	0	13	0,0
	Sopa	Creme de legumes (curgette, feijão verde, abóbora e couve lombarda)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Lasanha de legumes com frango (couve lombarda, cenoura, ervilha, milho, alho francês e carne de frango picada)	533	127	5	2	2	0,3
	Vegetariano	Lasanha de legumes (couve lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho francês)	694	166	3	0,8	2,8	1,3
	Acompanhamento	Alface, tomate e couve roxa	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Puré de maçã com amêndoa laminada	376	90	4	1	12	0

Fruita 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**.