



SEMANA 06 a 10 de Abril

			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	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada) com queijo ralado	1442	345	16,5	7,2	1,8	1,9
	Vegetariano	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada)	1444	345	14	5,8	2,2	1,6
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0,4	0,1	13	0,015
3F	Sopa	Creme de legumes (abóbora, curgete, couve-flor, e repolho)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto	962	230	10	2	2	0,3
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão preto, couve lombarda e cenoura) e arroz branco	893	213	8	1,1	4,2	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Pera	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Canja / Lentilhas	640 / 501	153 / 120	5 / 1,2	1 / 0,2	1 / 1,7	0 / 0,1
	Prato	Filete de redfish no forno com batata assada	377	90	2	0	1	0,3
	Vegetariano	Tortilha de legumes no forno (feijão-verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)	463	111	4	1,0	0,9	0,2
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho	215	51	1	1	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Ervilhas	325	78	2	0	1	0
	Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura	792	189	2	0	1	0,2
	Vegetariano	Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura	551	132	2	0,2	1,0	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Kiwi	238	56,88	0,4	0,1	13	0,015
6F	Sopa	Alface	240	57	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate com macarronete	740	177	6	2	0	0,4
	Vegetariano	Macarronete de grão-de-bico com courgette e beringela, povilhada com orégãos	691	165	5	1,2	1,9	0,5
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e rúcula	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 92,97	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22	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**.