

SEMANA 02 a 06 de Março



## Lanche

		Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	<b>Lanche</b>	logurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga		308	74	3	1,2	8,8	4,6
	<b>Lanche vegetariano</b>	"logurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim		695	166	3,0	1,0	10,0	0,2
3F	<b>Lanche</b>	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves		601	144	4	1,5	3,5	1,0
	<b>Lanche vegetariano</b>	Bebida de soja simples+1 pão de mistura com compota de morango sem adição de açúcar		286	68	2	1	6	0,2
4F	<b>Lanche</b>	logurte sólido de aromas+ 1 DI de bolacha maria ou torrada+ 1 peça de fruta		748	179	5	1,6	5,7	0,3
	<b>Lanche vegetariano</b>	"logurte" líquido de soja+1 DI de tortilhas de arroz+ 1 peça de fruta		465	111	1	0	10	0,4
5F	<b>Lanche</b>	Leite simples+pão de mistura com manteiga		286	68	2	1	6	0
	<b>Lanche vegetariano</b>	Bebida de soja simples+pão de mistura com manteiga de amendoim		490	117	2	1	13	0,1
6F	<b>Lanche</b>	Banana+ 1 pão de mistura com queijo		306	73	2	6,9	0,7	0,1
	<b>Lanche vegetariano</b>	1 Banana+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan		301	72	1	7	1	0,1

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**.

SEMANA 9 a 13 de Março



## Lanche

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Lanche</b>	Leite simples+ pão de mistura com manteiga	266	68	2	0,8	5,6	0,2
	<b>Lanche vegetariano</b>	Bebida de soja simples+pão de mistura com manteiga de amendoim	490	117	2,0	1,0	13,0	0,1
3F	<b>Lanche</b>	logurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com queijo creme	607	145	2	0,1	5,8	0,4
	<b>Lanche vegetariano</b>	1 banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"	301	72	1	7	1	0,1
4F	<b>Lanche</b>	Leite simples+ cereais de milho e trigo integrais+ 1 peça de fruta	593	142	2	0,1	1,2	0,3
	<b>Lanche vegetariano</b>	Bebida de soja simples+ cereais de milho e trigo integrais+1 peça de fruta	545	130	4	1	5	0,5
5F	<b>Lanche</b>	logurte líquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	4	2	4	1
	<b>Lanche vegetariano</b>	"logurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3	1	10	0,2
6F	<b>Lanche</b>	1 DI Puré de maçã+ 1 pão de mistura com queijo	403	117	1	0,4	8,1	0,4
	<b>Lanche vegetariano</b>	1 DI de Puré de maçã+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan	403	117	1	0	8	0,4

**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**.

SEMANA 16 a 20 de Março



## Lanche

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Lanche</b>	logurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga	308	74	3	1,2	8,8	4,6
	<b>Lanche vegetariano</b>	"logurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim	695	166	3,0	1,0	10,0	0,2
3F	<b>Lanche</b>	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves	601	144	4	1,5	3,5	1,0
	<b>Lanche vegetariano</b>	Bebida de soja simples+1 pão de mistura com compota de morango sem adição de açúcar	286	68	2	1	6	0,2
4F	<b>Lanche</b>	logurte sólido de aromas+ 1 DI de bolacha maria ou torrada+ 1 peça de fruta	748	179	5	1,6	5,7	0,3
	<b>Lanche vegetariano</b>	"logurte" líquido de soja+1 DI de tortilhas de arroz+ 1 peça de fruta	465	111	1	0	10	0,4
5F	<b>Lanche</b>	Leite simples+pão de mistura com manteiga	286	68	2	1	6	0
	<b>Lanche vegetariano</b>	Bebida de soja simples+pão de mistura com manteiga de amendoim	490	117	2	1	13	0,1
6F	<b>Lanche</b>	Banana+ 1 pão de mistura com queijo	306	73	2	6,9	0,7	0,1
	<b>Lanche vegetariano</b>	1 Banana+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan	301	72	1	7	1	0,1

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

SEMANA 23 a 27 de Março



## Lanche

		Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Lanche</b>	Leite simples+ pão de mistura com manteiga					
	<b>Lanche vegetariano</b>	Bebida de soja simples+pão de mistura com manteiga de amendoim					
3F	<b>Lanche</b>	Iogurte sólido de aromas+ 1 pão de mistura com queijo creme					
	<b>Lanche vegetariano</b>	1 banana+1 pão de mistura com "queijo vegan"					
4F	<b>Lanche</b>	Leite simples+ cereais de milho e trigo integrais+ 1 peça de fruta					
	<b>Lanche vegetariano</b>	Bebida de soja simples+ cereais de milho e trigo integrais+1 peça de fruta					
5F	<b>Lanche</b>	Iogurte líquido de aromas+ pão de mistura com fiambre de aves					
	<b>Lanche vegetariano</b>	"Iogurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim					
6F	<b>Lanche</b>	1 DI Puré de maçã+ 1 pão de mistura com queijo					
	<b>Lanche vegetariano</b>	1 DI de Puré de maçã+ 1 pão de mistura com "queijo" vegan					

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



SEMANA 30 de Março a 03 Abril



## Lanche

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	<b>Lanche</b>	logurte líquido de aromas+ pão de mistura com manteiga		308	74	3	1,2	8,8	4,6
	<b>Lanche vegetariano</b>	"logurte" líquido de soja+pão de mistura com manteiga de amendoim		695	166	3,0	1,0	10,0	0,2
3F	<b>Lanche</b>	Leite simples+ pão de mistura com fiambre de aves		601	144	4	1,5	3,5	1,0
	<b>Lanche vegetariano</b>	Bebida de soja simples+1 pão de mistura com compota de morango sem adição de açúcar		286	68	2	1	6	0,2
4F	<b>Lanche</b>	logurte sólido de aromas+ 1 DI de bolacha maria ou torrada+ 1 peça de fruta		748	179	5	1,6	5,7	0,3
	<b>Lanche vegetariano</b>	"logurte" líquido de soja+1 DI de tortilhas de arroz+ 1 peça de fruta		465	111	1	0	10	0,4
5F	<b>Lanche</b>	Leite simples+pão de mistura com manteiga		286	68	2	1	6	0
	<b>Lanche vegetariano</b>	Bebida de soja simples+pão de mistura com manteiga de amendoim		490	117	2	1	13	0,1
6F	<b>Lanche</b>								
	<b>Lanche vegetariano</b>								

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