

SEMANA 13 a 17 de Abril

			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2.F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Hambúrguer de aves estufado em molho de tomate com esparguete	966	231	8,9	2,1	1,6	0,1
	Vegetariano	Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete	739	177	4	0,7	2,4	0,2
	Acompanhamento	Alface, beterraba e pepino	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0,4	0,1	13	0,015
3.F	Sopa	Feijão-frade com nabiças	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato	Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e manjeriçã e batata assada	618	148	9	2	1	0,1
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata assada	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor	230	55	1,0	0,0	2,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 92,97	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22	0 / 0
4.F	Sopa	Alho francês	274	65	1	0,2	2,0	0,0
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico)	749	179	4	1	2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico)	595	142	2	0,2	1,8	0,3
	Acompanhamento	Couve-lombarda, cenoura e cebola	98	23	0	1	4	0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0
5.F	Sopa	Caldo verde	333	80	1	0	2	0
	Prato	Bacalhau à Brás (Migas de bacalhau, batata aos cubos, ovo e salsa picada)	675	161	7	1	4	1,4
	Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos cubos e salsa)	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Acompanhamento	Alface, couve roxa e milho	226	54	1	0	2	0
	Sobremesa	Pera	238	56,882	0,4	0,1	13	0,015
6.F	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Frango Assado no forno com tomilho e arroz de ervilhas	857	205	3	0,5	0,9	0,2
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, cenoura e tomate)	653	156	10	3,3	1,0	0,4
	Acompanhamento	Rúcula, tomate e cenoura ralada	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Kiwi	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**.