



SEMANA 4 a 8 de Maio



			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Couve-flor	293	70	1	0,2	2,0	0,1
	<b>Prato</b>	Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho)	992	237	9,2	3,1	1,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	1261	301	2	0,2	1,5	0,2
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, couve roxa e pepino	77	19	0	0	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera	238	57	0,4	0,1	13	0,015
3F	<b>Sopa</b>	Couve-lombarda	304	73	1	0,1	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete	556	133	3	1	1	0,7
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete	462	110	1	0,1	1,6	0,2
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, tomate e cebola	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	238 / 389	57 / 92,97	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22	0 / 0
4F	<b>Sopa</b>	Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	<b>Prato</b>	Filete de tilápia assado com pão ralado e salada de batata (batata, ovo aos quartos e ervilha)	738	176	5	1	1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Grão crocante com abóbora e cenoura no forno com batata ensalsada	537	128	2	0,2	2,4	0,1
	<b>Acompanhamento</b>	Feijão-verde, cenoura e nabo	230	55	1	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Melão	238	57	0	0	13	0,0
5F	<b>Sopa</b>	Espinafres	333	80	1	0	2	0
	<b>Prato</b>	Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão catarinho) com arroz branco	614	147	5	1	1	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco	533	127	1	0,3	1,6	0,0
	<b>Acompanhamento</b>	Couve-lombarda, cenoura e cebola	71	17	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana	238	56,88	0,4	0,1	13	0,015
6F	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com ervilhas	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Massa de salmão á lasca com milho e feijão verde	799	191	3	1	1	1,0
	<b>Vegetariano</b>	Lasanha de legumes (couve lombarda, cenoura, ervilha, milho e alho francês)	997	238	5	0,6	2,9	0,2
	<b>Acompanhamento</b>	Alface, beterraba e pepino	66	16	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pudim	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. **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**.