



SEMANA Semana 6 a 10 Julho

			Energi a	Energi a	Lípido s	Satura dos	Açúca r	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas e manjerição	219	52	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filete de pescada panado no forno com arroz de tomate	633	151	2,4	0,3	0,9	0,3
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos de grão-de-bico com arroz de tomate	916	219	6	0,8	1,7	0,3
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,015
3F	Sopa	Alho francês	274	65	1	0,2	2,0	0,0
	Prato	Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata)	516	123	5	2	1	0,3
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos)	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	71	17	0,2	0,2	2,5	0,0
	Sobremesa	pera	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Feijão vermelho com repolho	390	93	1	0,1	2,0	0,1
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa	968	231	12	2	1	0,2
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz e salsa	452	108	3	0,4	1,3	0,2
	Acompanhamento	Feijão-verde, couve-flor, e cenoura baby	107	26	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina	238 / 389	57 / 92,97	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22	0 / 0
5F	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	213	51	1	0	2	0
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	731	175	3	1	0	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com espinafres	1097	262	3	0,3	2,4	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	71	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Maçã	238	56,88	0	0	13	0,015
6F	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão, salsa)	609	145	4	1	1	0,1
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve lombarda e cenoura	646	154	4	0,9	1	0,1
	Acompanhamento	Couve lombarda, cenoura e cebola	92	22	0	0	3	0
	Sobremesa	Melancia	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**.