



SEMANA 01 a 05 de Dezembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa							
	Prato Principal							
	Vegetariano	Feriado						
	Legumes							
	Sobremesa							
3F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Arroz colorido de atum (milho, cenoura e ervilhas)	661	158	6	1	1	0
	Vegetariano	Arroz colorido de grão-de-bico, milho e cenoura	620	148	3	1	2	0
	Legumes	Incorporados (milho, cenoura e ervilhas)	0	0	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Rolo de carne com molho de tomate e massa esparguete	929	222	10	3	1	0
	Vegetariano	Esparguete de lentilhas e legumes	726	174	3	0	3	0
	Legumes	Alface, cenoura e milho	372	89	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Feijão manteiga e curgete	352	84	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de pescada no forno com molho de cenoura e arroz branco	332	79	1	0	1	0
	Vegetariano	Seitan no forno com molho de cenoura e arroz branco	540	129	2	0	1	0
	Legumes	Couve-roxa, tomate e pepino	95	23	1	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época/Doce	238 590	57 141	0 5	0 2	13 14	0 0
6F	Sopa	Alho-francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Frango estufado com massa, ervilhas, cenoura e feijão-verde	721	172	1	0	1	0
	Vegetariano	Massa vegetariana (soja, ervilhas e cenoura)	476	115	3	0	2	0
	Legumes	Incorporados (ervilhas, cenoura e feijão-verde)						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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**.