



SEMANA 10 a 14 de Novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve-coração	226	54	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	605	145	2	0	2	0
	Legumes	Incorporados (milho, cenoura e ervilhas)	77	19	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	54	1	13	0
3F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Lombo de porco no forno com molho de castanhas e puré	765	183	6	1	1	0
	Vegetariano	Seitan no forno com molho de castanhas e puré	329	79	1	0	3	0
	Legumes	Beterraba, tomate e cenoura	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	54	1	13	0
4F	Sopa	Grão-de-bico e espinafres	534	128	2	0	1	0
	Prato Principal	Filete de solha no forno com arroz de cenoura	626	150	3	0	1	0
	Vegetariano	Estufadinho de nacos de soja com arroz de cenoura	1128	270	3	0	1	0
	Legumes	Couve branca, couve-roxa e curgete	47	11	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	54	1	13	0
5F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Ranchinho (porco, frango, macarronte, grão, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)	695	166	5	1	2	0
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano (macarronte, grão, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)	595	142	2	0	2	0
	Legumes	Incorporados (cenoura, couve-coração e couve-lombarda)						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	54	1	13	0
6F	Sopa	Lentilhas	513	123	1	0	2	0
	Prato Principal	Argolinhas de pota no forno com arroz de tomate	456	109	3	0	1	0
	Vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas e arroz de tomate	1080	258	7	1	4	1
	Legumes	Alface, pepino e cebola	25	6	0	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da época/Doce	590	141	5	2	14	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**.