



SEMANA 13 a 17 de Outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Calamares no forno com arroz de tomate	745	178	5	1	0	0
	Vegetariano	Tofú no forno com arroz de tomate	746	178	3	0	1	0
	Legumes	Couve roxa, cenoura e milho	746	178	3	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Rancho (porco e frango, grão-de-bico, macarronete, couve-lombarda, cenoura, couve coração)	695	166	5	1	2	0
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, couve-lombarda, cenoura, couve coração)	595	142	2	0	2	0
	Legumes	Incorporados (couve-lombarda, cenoura, couve coração)						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Soja e legumes	262	63	1	0	2	0
	Prato Principal	Bacalhau à Brás (bacalhau fresco, batata ao cubo, ovo e salsa)	675	161	7	1	4	1
	Vegetariano	Cogumelos à Brás (cogumelos, batata ao cubo, ovo e salsa)	618	148	7	1	6	0
	Legumes	Alface, pepino e cebola	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Abóbora	325	78	2	0	1	0
	Prato Principal	Rolo de carne misto no forno com molho de cenoura e massa esparguete	922	220	9	3	2	0
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com molho de cenoura e massa esparguete	560	134	2	0	2	0
	Legumes	Tomate, beterraba e curgete	75	18	4	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época/Bolo de Feijão	238 / 89	57 / 214	0 / 8	0 / 3	13 / 12	0 / 0
6F	Sopa	Lentilhas	513	123	1	0	2	0
	Prato Principal	Filetes de solha com molho de tomate e arroz de legumes (cenoura, feijão-verde e milho)	626	150	3	0	1	0
	Vegetariano	Arroz de lentilhas colorido (cenoura, feijão-verde e milho)	478	114	2	1	1	0
	Legumes	Incorporados (cenoura, feijão-verde e milho)						
	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**.