

SEMANA 20 a 24 de Outubro

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Creme de abóbora	291	70	2	0	2	0
	Prato Principal	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa esparguete	716	171	3	1	1	1
	Vegetariano	Seitan estufado em molho de tomate com massa esparguete	814	195	3	0	1	0
	Legumes	Couve roxa, milho e tomate	814	195	3	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	388	93	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de tilápia panado com batata assada	434	104	2	0	1	0
	Vegetariano	Empadão de soja	473	113	2	0	1	0
	Legumes	Alface, cebola e beterraba	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Feijoada de Aves (frango, peru, feijão, couve lombarda, couve coração e cenoura) com arroz branco	761	182	6	2	1	0
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana (feijão, couve lombarda, couve coração e cenoura) com arroz branco	572	137	1	0	2	1
	Legumes	Incorporados (couve-lombarda, couve coração e cenoura)						
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
5F	Sopa	Couve-flor	244	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa de atum (massa lacinhos, atum, milho, cenoura e feijão verde)	639	153	2	1	2	0
	Vegetariano	Massa de tofu (tofu, massa lacinhos, milho, cenoura e feijão verde)	453	108	3	0	2	0
	Legumes	Incorporados (milho, cenoura e feijão verde)						
	Sobremesa	Fruta da época/Doce	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
6F	Sopa	Creme de curgete	189	45	1	0	2	0
	Prato Principal	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas, cenoura e pimento vermelho)	630	151	5	1	1	0
	Vegetariano	Arroz vegetariano (salsicha vegetariana, ervilhas, cenoura e pimento vermelho)	523	125	1	0	1	1
	Legumes	Incorporados (ervilhas, cenoura e pimento vermelho)						
	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**.