

SEMANA 24 a 28 de Novembro

			Energia (ki)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Douradinhos no forno com arroz de brócolos	1043	249	5	0	0	0
	<b>Vegetariano</b>	Peixinhos da horta com arroz de brócolos	662	158	3	1	2	0
	<b>Legumes</b>	Alface, pepino e curgete	35	8	0	1	0	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	54	1	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Couve-flor	244	58	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Frango estufado com esparguete de legumes (cenoura, ervilhas e milho)	586	140	2	0	2	0
	<b>Vegetariano</b>	Tofu estufado com esparguete de legumes (cenoura, ervilhas e milho)	453	108	3	0	2	0
	<b>Legumes</b>	Incorporados (cenoura, ervilhas e milho)						
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	54	1	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Feijão manteiga e curgete	390	93	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de tilápia panado com arroz de salsa	601	144	2	0	1	0
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas	420	100	1	0	0	0
	<b>Legumes</b>	Couve de bruxelas, feijão-verde e cenoura	47	11	0	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Doce	590	141	5	2	14	0
5F	<b>Sopa</b>	Creme de couve-coração	226	54	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Feijoada à Brasileira (frango, porco, feijão preto) com arroz branco	807	193	13	3	2	0
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de legumes (feijão preto, couve lombarda e cenoura) com arroz branco	893	213	8	1	4	0
	<b>Legumes</b>	Tomate, beterraba e cenoura	78	19	0	0	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	54	1	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Massa primavera (massa, ovo, brócolos, milho, cenoura e pimento vermelho)	578	138	4	1	2	0
	<b>Vegetariano</b>	Massa vegetariana (massa, ervilhas, brócolos, cenoura e pimento vermelho)	543	130	1	0	3	0
	<b>Legumes</b>	Incorporados (brócolos, milho e cenoura)						
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	54	1	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**.