



SEMANA 14 a 18 de Setembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Abóbora e feijão verde	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz de tomate	811	194	3	0	2	0
	Vegetariano	Arroz de tomate e lentilhas	478	114	2	1	1	0
	Legumes	Pepino, curgete e cenoura	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Feijão-manteiga e couve-coração	271	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Roti de peru assado no forno com massa salteada em azeite e alho	621	148	7	2	0	0
	Vegetariano	Seitan assado no forno com massa salteada em azeite e alho	464	111	3	0	1	0
	Legumes	Tomate, beterraba e milho	75	18	4	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Nabo	252	60	2	0	2	0
	Prato Principal	Paloco à Brás	618	148	7	1	6	0
	Vegetariano	Legumes à Brás	418	100	3	0	1	0
	Legumes	Pepino, cenoura e cebola	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época/Mousse de chocolate	238 1164	57 278	0 13	0 6	13 30	0 0
5F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Feijoada à transmontana (porco, frango, feijão vermelho, couve-lombarda, couve-coração e cenoura) com arroz branco	682	163	10	4	1	0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, 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	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Creme de lentilhas	501	120	1	0	2	0
	Prato Principal	Massada de salmão e pescada	593	142	2	1	0	8
	Vegetariano	Massa colorida (ervilhas, brócolos, cenoura, milho)	498	119	9	2	2	0
	Legumes	Alface, tomate e rúcula	50	12	0	0	1	0
	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. **Alérgenos:** 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**.