

SEMANA 28 de setembro a 2 de outubro

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Calamares no forno com massa salteada em azeite e oregãos	623	149	3	1	0	0
	Vegetariano	Estufado de cogumelos e ervilhas com massa	472	113	6	1	1	0
	Legumes	Tomate, couve-roxa e curgete	86	21	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Brócolos	254	61	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

4F	Sopa	Feijão branco e espinafres	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Bolonhesa de atum	685	164	4	1	2	0
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	497	119	2	0	2	0
	Legumes	Alface, beterraba e cebola	75	18	4	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Cenoura e feijão-verde	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Perninha de frango no forno com arroz de brócolos	749	179	5	1	1	0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de brócolos	472	113	3	0	1	0
	Legumes	Pepino, cenoura e rúcula	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Creme de ervilhas	289	69	1	0	2	0
	Prato Principal	Cotovelinhos em molho de tomate com tintureira	565	135	7	2	1	0
	Vegetariano	Cotovelinhos em molho de tomate com tofu	401	96	1	0	1	0
	Legumes	Alface, tomate e cebola	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/logurte	238 360	57 86	0 2	0 0	13 13	0 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**.