



SEMANA de 5 a 9 de outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa							
	Prato Principal							
	Vegetariano	Feriado						
	Legumes							
	Sobremesa							
3F	Sopa	Espinafres	208	50	1,9	0,3	2,0	0,2
	Prato Principal	Massa lacinhos com ovo mexido, fiambre, cogumelos, ervilha, milho e cenoura	799	191	7,0	1,3	1,3	0,4
	Vegetariano	Massa lacinhos com ovo, cogumelos, ervilha, milho e cenoura	710	170	6,4	1,4	1,3	0,5
	Legumes	Alface, cenoura ralada e couve-roxa	70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4F	Sopa	Creme abóbora	199	48	1,6	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Feijoada à Portuguesa (carne de porco, feijão, couve, cenoura) com arroz	829	198	8,8	2,5	1,4	0,4
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão, couve, cenoura e arroz)	345	83	1,7	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Incorporados						
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5F	Sopa	Alho francês	206	49	1,6	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Filete de solha no forno com saladinha de batata (batata aos cubos, cenoura, feijão-verde e ervilha)	375	90	1,3	0,2	1,2	0,2
	Vegetariano	Salada de legumes e tofu (tofu, batatinha aos cubos, cenoura, feijão-verde e ervilha)	305	73	2,0	0,5	1,3	0,1
	Legumes	Incorporados no prato						
	Sobremesa	Pudim ou fruta	340 / 238	81 / 57	3,9 / 0	1,1 / 0	8,0 / 13,0	0 / 0
6F	Sopa	Creme de grão	462	111	2,7	0,3	2,3	0,1
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa misto (vaca e porco)	899	215	7,9	2,5	1,8	0,1
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de lentilhas	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Legumes	Alface, cenoura e tomate	70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	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**.



SEMANA de 12 a 16 de outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de alho-francês	252	60	2,3	0,3	2,4	0,1
	Prato Principal	Almondegas de aves estufadas com arroz	516	123	3,2	0,8	0,8	0,5
	Vegetariano	Rissois de espinafres e tofu com arroz	1120	268	8,7	1,3	3,2	0,2
	Legumes	Alface, beterraba e milho	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	Sopa	Camponesa	200	48	1,5	0,2	2,2	0,1
	Prato Principal	Massa macarronete com salmão e macedónia de legumes	597	143	8,4	1,6	1,1	0,1
	Vegetariano	Massa macarronete com seitan e macedónia de legumes	354	85	0,0	0,0	0,0	0,2
	Legumes	Legumes incorporado no prato						
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4F	Sopa	Creme lentilhas	436	104	2,8	0,4	2,5	0,1
	Prato Principal	Jardineira de porco (batatinha aos cubos, cenoura, ervilha e feijão-verde)	774	185	4,6	1,2	1,2	0,3
	Vegetariano	Jardineira de soja e legumes(cubinhos de soja, batata aos cubos, cenoura, ervilha e feijão-verde)	571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	Legumes	Incorporados no prato						
	Sobremesa	Fruta assada	242	58	0,0	0,0	13,2	0,0
5F	Sopa	Juliana	203	49	1,8	0,3	2,5	0,1
	Prato Principal	Pescada no forno com ervas aromáticas e arroz	579	138	1,9	0,4	0,7	0,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate e arroz	480	115	2,7	0,4	1,3	0,8
	Legumes	Couve-roxa, tomate e milho	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	Sopa	Brócolos	212	51	1,9	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Frango estufado com massa cotovelinhos	673	161	2,8	0,5	0,8	0,3
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com massa cotovelinhos	626	150	5,5	1,6	1,2	1,0
	Legumes	Alface, beterraba e milho	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	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**.



SEMANA de 19 a 23 de outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Legumes	207	49	1,9	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Bolonhesa de atum com legumes (cenoura, milho, feijão-verde)	620	148	1,7	0,4	2,2	0,1
		Bolonhesa de lentilhas com legumes (cenoura, milho, feijão-verde)	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Legumes	Incorporados no prato						
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	Sopa	Creme feijão-verde	219	52	1,8	0,3	2,2	0,1
	Prato Principal	Carne porco estufada com puré de batata	743	178	4,3	0,9	0,9	0,2
	Vegetariano	Empadão de soja	267	64	4,8	0,9	3,4	0,3
	Legumes	Alface, cenoura e milho	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4F	Sopa	Couve-flor	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Pataniscas de Bacalhau com arroz de tomate	667	159	3,6	0,6	1,8	0,2
	Vegetariano	Rissois de tofu e espinafres com arroz de tomate	1120	268	8,7	1,3	3,2	0,2
	Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5F	Sopa	Creme de abóbora com cenoura	214	51	1,7	0,3	2,0	0,8
	Prato Principal	Macarronada de frango	593	142	4,1	0,8	1,9	0,2
	Vegetariano	Macarronada de legumes com grão	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
	Legumes	Cenoura, alface e cebola	70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	Sopa	Feijão com couve	411	98	2,5	0,3	2,5	0,2
	Prato Principal	Cavala estufada com cenoura e arroz	734	175	2,4	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	Feijão estufado com legumes e arroz	400	95	4,0	0,6	2,4	0,1
	Legumes	Macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde)	250	60	1,4	0,2	1,8	0,1
	Sobremesa	logurte ou Fruta	360 / 238	86 / 57	2 / 0	0 0	0 / 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**.

SEMANA de 26 a 30 de outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de favas	246	59	1,8	0,3	1,9	0,1
	Prato Principal	Hambúrguer vaca com molho de tomate e arroz de ...	628	150	5,8	1,7	0,9	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas	626	150	5,5	1,6	1,2	1,0
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cebola	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0

3F	Sopa	Espinafres	208	50	1,9	0,3	2,0	0,2
	Prato Principal	Meia desfeita de paloco (paloco,grão de bico, batata aos cubos, cenoura, feijão-verde e ervilha)	632	151	2,9	0,4	0,9	0,1
	Vegetariano	Salada quente de grão e tofu, batata aos cubos, cenoura, feijão-verde e ervilha)	420	100	2,8	0,6	1,1	0,2
	Legumes	Incorporado no prato						
	Sobremesa	Pudim ou Fruta	340 / 238	81 / 57	3,9 / 0	1,1 / 0	8,0 / 13,0	0 / 0

4F	Sopa	Creme legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Carne de porco assada com massa esparguete	807	193	4,6	1,1	1,4	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	690	165	3,4	0,3	2,3	0,2
	Legumes	Tomate, cenoura e milho	226	54	1,7	1,5	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0

5F	Sopa	Feijão-verde	198	47	1,5	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Omelete de fiambre no forno com arroz de legumes (couve, ervilha e cenoura)	642	153	4,8	1,2	1,3	0,4
	Vegetariano	Omelete de cogumelos no forno com arroz legumes (couve, ervilha e cenoura)	653	156	5,9	1,4	0,3	0,5
	Legumes	Incorporado no prato						
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0

6F	Sopa	Lombardo	218	52	2,0	0,3	2,2	0,2
	Prato Principal	Massinha de aves com legumes (pato e frango, cenoura e ervilhas)	574	137	2,0	0,3	1,5	0,2
	Vegetariano	Massinha de soja com cenoura, milho e ervilha	690	165	3,4	0,3	2,3	0,2
	Legumes	Alface, tomate e pepino	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	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**.