



SEMANA 01 a 05 de dezembro

			Energia (ki)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
3F	Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, nabo e cenoura)	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Tagliatelle com soja e molho de tomate	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve-roxa e pepino	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, couve-lombarda e cenoura)	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas	793	190	4	0	1	0,3
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta de época/ Arroz doce	238 /676	57 /162	0 / 7	0 / 2	13 / 19	0,0
5F	Sopa	Feijão-verde	226	54	1	0	2	0
	Prato	Perú assado com laranja e esparguete	457	109	3	1	1	0,1
	Vegetariano	Massa siciliana (esparguete, grão-de-bico, alho francês e tomate cereja)	193	46	3	0,4	2,7	0,3
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,882	0	0	13	0,015
6F	Sopa	Caldo verde	220	52	4	0,5	3,4	0,1
	Prato	Salada de atum com feijão frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa	609	145	8	2	1	0,2
	Vegetariano	Salada de feijão frade (batata, cenoura, feijão frade, tomate cereja e azeitonas)	584	140	3	1,1	2,5	1,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	78	19	0	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	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 08 a 12 de dezembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
3F	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas e manjericão	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate	797	191	7	1	1	0,4
	Vegetariano	Croquetes de vegetarianos de grão-de-bico e alheira com arroz de tomate	677	162	4	0,8	2,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, pepino e beterraba	91	22	1,0	0,2	1,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Alho Francês	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Empadão de frango (frango desfiado e estufado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata)	820	196	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos)	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e couve roxa	71	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Feijão vermelho com repolho	403	96	1	0	2	0
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa	808	193	11	2	1	0,2
	Vegetariano	Bifes de tofu de cebolada com arroz de salsa	433	104	3	0,4	2,0	0,1
	Acompanhamento	feijão verde, couve flor e cenoura baby	110	26	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
6F	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	230	55	1	0,1	1,7	0,1
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete	660	158	5	1	2	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	74	18	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	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. **Alergens:** 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 15 a 17 de dezembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brocolos	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura rascada) com queijo ralado	899	215	7,9	2,5	1,8	0,1
	Vegetariano	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura rascada)	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	77	19	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015
3F	Sopa	Creme de legumes (alho francês, cenoura e nabo) com presunto	378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Bacalhau à Lagareiro com batata à murro e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)	675	161	4	1	1	0,1
	Vegetariano	Gratinado de legumes com broa (cenoura, courgette, pimento e ervilha) com batata à murro	559	134	8	2,5	1,0	0,4
	Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura-ralada	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Arroz-doce	676	162	7	2	19	0,1
4F	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
5F	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
6F	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							

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**.