



SEMANA 01 a 05 de dezembro

			Energia (kj)	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. **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**.



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 manjerição	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 de 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. **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 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 raspada) com queijo ralado	899	215	7,9	2,5	1,8	0,1
		Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada)	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
		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**.