



SEMANA 3 a 7 de Novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturado s	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	198,5	47,4	3,4	0,5	3,0	0,4
	Prato Principal	Hambúrguer com molho de tomate e massa laços	879,0	210,1	4,6	1,7	1,0	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com molho de tomate e massa salteada	715,9	171,1	9,7	1,5	2,0	0,2
	Legumes	Alface, milho e beterraba	372,0	88,9	3,0	3,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0

3F	Sopa	Lentilhas	501,3	119,8	1,2	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Atum com ovo raspado e arroz	901,4	215,4	6,7	1,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Arroz de ovo mexido e legumes	578,5	138,3	3,7	1,2	1,8	0,1
	Legumes	Cenoura, pepino e couve-roxa	130,1	31,1	0,3	0,1	3,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0

4F	Sopa	Feijão verde	198,1	47,3	1,5	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Frango assado com massa macarronete	697,4	166,7	3,5	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	Macarronada de ovo, cogumelos e legumes	582,7	139,3	2,3	0,3	1,3	0,2
	Legumes	Ervilha, feijão verde e couve-flor	205,7	49,2	0,5	0,1	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0

5F	Sopa	Feijão catarino	514,8	123,0	1,6	0,4	2,1	0,1
	Prato Principal	Abrótea no forno com salada de grão, cenoura e salsa	815,8	195,0	3,1	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	Estufado de grão, cenoura, cogumelos e salsa	532,8	127,3	0,5	0,0	0,9	0,1
	Legumes	Brócolos, couve e cenoura	107,1	25,6	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época ou logurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0

6F	Sopa	Couve e nabo	217,9	52,1	1,2	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Rojões com batata, arroz e castanha	776,8	185,7	6,4	1,3	1,0	0,2
	Vegetariano	Seitan com batata e molho de castanha	539,9	129,0	1,8	0,3	0,6	0,2
	Legumes	Alface, pepino e cebola	69,8	16,7	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	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. **Alérgénios:** 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 10 a 14 de Novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana de legumes	217,9	52,1	1,2	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Cavala estufada com arroz	835,1	199,6	9,5	3,7	1,0	0,5
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com cogumelos e arroz branco	553,0	132,0	5,0	1,0	3,0	0,2
	Legumes	Cenoura, cebola e beterraba	81,0	19,4	0,0	0,0	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0

3F	Sopa							
	Prato Principal							
	Vegetariano	FERIADO						
	Legumes							
	Sobremesa							

4F	Sopa	Grão	514,8	123,0	1,6	0,4	2,1	0,1
	Prato Principal	Almôndegas com molho de tomate e massa macarronete	666,5	159,3	2,9	0,6	1,3	0,5
	Vegetariano	Almôndegas de soja com molho de tomate e massa macarronete	575,3	137,5	3,7	0,6	3,1	0,1
	Legumes	Pepino, couve-roxa e couve	77,5	18,5	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0

5F	Sopa	Macedónia	114,3	27,3	0,7	0,1	1,0	0,1
	Prato Principal	Filetes no forno com arroz branco	463,6	110,8	2,7	0,4	1,1	0,2
	Vegetariano	Arroz de ovo cozido e legumes	305,0	72,9	2,0	0,5	1,3	0,1
	Legumes	Ervilha, couve-flor e milho	371,3	88,7	6,3	0,9	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0

6F	Sopa	Alho francês	223,4	53,4	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Febra estufada com esparguete	639,1	152,7	4,9	1,2	1,3	0,2
	Vegetariano	Seitan estufado com esparguete	280,1	66,9	1,3	0,2	1,8	0,2
	Legumes	Tomate, beterraba e cenoura	24,6	5,9	0,1	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	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. **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 17 a 21 de Novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturado s	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Repolho	217,9	52,1	1,2	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Esparguete à Carbonara (fiambre, cogumelos e ovo raspado)	835,1	199,6	9,5	3,7	1,0	0,5
	Vegetariano	Esparguete à Carbonara (soja, cogumelos e ovo raspado)	553,0	132,0	5,0	1,0	3,0	0,2
	Legumes	Alface, milho e cebola	81,0	19,4	0,0	0,0	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	Sopa	Feijão branco	514,8	123,0	1,6	0,4	2,1	0,1
	Prato Principal	Pescada lascada no forno com arroz	327,2	78,2	1,1	0,2	1,3	0,3
	Vegetariano	Massada de tofu com legumes	431,8	103,2	6,4	1,7	1,8	1,3
	Legumes	Couve-flor, feijão verde e ervilhas	77,5	18,5	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
4F	Sopa	Brócolos	226,4	54,1	1,0	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Feijoada de carne de porco (com feijão, couve e arroz)	872,6	208,5	1,5	0,3	1,3	0,4
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão, soja, couve, cenoura e arroz) com arroz	539,9	129,0	1,8	0,3	0,6	0,2
	Legumes	Incorporados						
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
5F	Sopa	Canja/Creme de legumes (Veg)	640/ 236	153/ 56	5,0/ 1,0	0,7/ 0,2	1,2 / 1,7	0,3/ 0,1
	Prato Principal	Douradinhos com arroz de tomate	646,7	154,6	6,9	1,0	3,6	0,2
	Vegetariano	Estufado de soja com arroz de tomate	618,0	147,7	7,3	1,0	5,5	0,0
	Legumes	Ervilha, couve-flor e milho	371,3	88,7	6,3	0,9	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	Sopa	Espinafres	223,4	53,4	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Perna de frango estufada com arroz branco	553,7	132,3	5,3	1,0	1,1	0,1
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz branco	280,1	66,9	1,3	0,2	1,8	0,2
	Legumes	Tomate, brócolos e cenoura	24,6	5,9	0,1	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	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. **Alérgénios:** 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 24 a 28 de Novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturado s	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Courgette	189,5	45,3	1,2	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Chilli de carnes (com feijão vermelho)	797,5	190,6	6,6	1,3	1,0	0,4
	Vegetariano	Legumes assados com feijão e arroz	553,0	132,0	5,0	1,0	3,0	0,2
	Legumes	Alface, cebola e beterraba	71,4	17,1	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	Sopa	Creme de legumes	235,9	56,4	1,0	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Frango guisado com massa esparguete	752,7	179,9	4,0	0,8	1,8	0,3
	Vegetariano	Seitan á Primavera (cenoura e ervilha) com massa esparguete	516,9	123,5	1,8	0,3	1,1	0,1
	Legumes	Cenoura, feijão verde e couve	92,3	22,1	0,2	0,1	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
4F	Sopa	Ervilha	288,7	69,0	1,4	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Red fish no forno com arroz de cenoura	558,4	133,4	3,2	0,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Nacos de soja com arroz de cenoura	345,2	82,5	1,7	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Milho, couve-roxa e tomate	226,2	54,1	1,7	1,5	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Sopa seca	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
5F	Sopa	Abóbora	210,0	50,2	1,2	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Massa à Lavrador	647,4	154,7	2,2	0,3	1,9	0,1
	Vegetariano	Tofu no forno com massa macarronete	452,9	108,2	3,2	0,5	1,6	0,1
	Legumes	Incorporados						
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	Sopa	Couve coração	226,1	54,0	1,2	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Ovos mexidos com atum e arroz	901,4	215,4	6,7	1,5	1,2	0,5
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e arroz	578,5	138,3	3,7	1,2	1,8	0,1
	Legumes	Cenoura, ervilha e beterraba	192,5	46,0	0,4	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	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**.