



SEMANA 4 a 8 de Maio

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Cenoura	198,5	47,4	3,4	0,5	3,0	0,4
	<b>Prato Principal</b>	Almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete	666,5	159,3	2,9	0,6	1,3	0,5
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada com molho de tomate e esparguete	497,2	118,8	1,9	0,2	2,1	0,1
	<b>Legumes</b>	Couve roxa, cebola e cenoura	77,5	18,5	0,2	0,0	2,9	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	<b>Sopa</b>	Lentilhas	501,3	119,8	1,2	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Atum com ovo raspado, cogumelos e arroz alegre	799,2	191,0	7,0	1,3	1,3	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Ovo mexido com cogumelos e arroz alegre	799,2	191,0	7,0	1,3	1,3	0,4
	<b>Legumes</b>	Alface, milho e beterraba	81,8	19,6	0,3	0,1	2,2	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
4F	<b>Sopa</b>	Feijão verde	198,1	47,3	1,5	0,2	2,2	0,2
	<b>Prato Principal</b>	Frango assado com ervilhas, cenoura e massa	311,6	74,5	1,2	0,3	1,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Tirinhas de tofu assadas com cogumelos e massa	433,5	103,6	3,0	0,4	2,0	0,1
	<b>Legumes</b>	Incorporados						
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
5F	<b>Sopa</b>	Feijão catarino	514,8	123,0	1,6	0,4	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Abrótea estufada com arroz	815,8	195,0	3,1	0,4	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com molho de tomate e arroz	394,5	94,3	1,6	0,2	2,5	0,1
	<b>Legumes</b>	Pepino, couve-flor e cebola	34,6	8,3	0,1	1,0	0,0	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	<b>Sopa</b>	Couve e nabo	217,9	52,1	1,2	0,2	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Massa à Lavrador	639,1	152,7	4,9	1,2	1,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada com ervilhas e macarronete	409,9	98,0	2,0	0,5	1,4	0,2
	<b>Legumes</b>	Beterraba e tomate	78,4	18,7	0,0	0,0	3,8	0,2
	<b>Sobremesa</b>	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**.



SEMANA 11 a 15 de Maio

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Juliana de legumes	217,9	52,1	1,2	0,2	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz	806,0	192,6	5,8	0,2	0,8	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Nacos de soja estufados com arroz	571,1	136,5	0,9	0,1	1,4	0,1
	<b>Legumes</b>	Ervilhas, feijão verde e cenoura	371,3	88,7	6,3	0,9	2,3	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0

3F	<b>Sopa</b>	Couve-flor	241,7	57,8	1,0	0,2	1,6	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Rojões de porco com pickles e arroz	833,1	199,1	7,3	2,2	2,0	0,5
	<b>Vegetariano</b>	Rojões de soja com arroz	543,3	129,9	1,5	0,1	2,7	0,2
	<b>Legumes</b>	Brócolos, couve e cenoura	107,1	25,6	0,5	0,1	2,1	0,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0

4F	<b>Sopa</b>	Grão	484,8	115,9	2,2	0,3	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Esparguete à Bolonhesa	566,7	135,4	6,2	0,7	1,2	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja	499,9	119,5	3,1	0,4	1,2	0,1
	<b>Legumes</b>	Cenoura, pepino e couve-roxa	77,5	18,5	0,2	0,0	2,9	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou Sopa seca	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

5F	<b>Sopa</b>	Macedónia	114,3	27,3	0,7	0,1	1,0	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Salada de cavala, feijão frade, ovo raspado e salsa	762,7	182,3	4,6	1,3	0,8	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salada de ovo, feijão frade e salsa	631,7	151,0	4,7	1,6	2,5	0,9
	<b>Legumes</b>	Alface, milho e cebola	372,0	88,9	3,0	3,0	1,0	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0

6F	<b>Sopa</b>	Alho francês	218,0	52,1	0,9	0,2	1,8	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Frango grelhado com arroz	793,1	189,5	3,8	0,5	1,1	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Tofu assado no forno com arroz	533,3	127,5	1,1	0,3	1,5	0,0
	<b>Legumes</b>	Cenoura, pepino e couve-roxa	86,3	20,6	0,3	0,1	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	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**.



SEMANA 18 a 22 de Maio

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Repolho	217,9	52,1	1,2	0,2	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Esparguete à Carbonara (fiambre, cogumelos e ovo raspado)	835,1	199,6	9,5	3,7	1,0	0,5
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete à Carbonara (ovo raspado e cogumelos)	553,0	132,0	5,0	1,0	3,0	0,2
	<b>Legumes</b>	Cenoura, pepino e cebola	81,0	19,4	0,0	0,0	4,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0

3F	<b>Sopa</b>	Feijão branco	514,8	123,0	1,6	0,4	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Pescada estufada com arroz	327,2	78,2	1,1	0,2	1,3	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Estufadinho de tofu com molho de cogumelos e arroz branco	431,8	103,2	6,4	1,7	1,8	1,3
	<b>Legumes</b>	Tomate, beterraba	77,5	18,5	0,2	0,0	2,9	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0

4F	<b>Sopa</b>	Brócolos	226,4	54,1	1,0	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Perna de frango no forno com massa macarronete	872,6	208,5	1,5	0,3	1,3	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer vegetariano com massa macarronete	539,9	129,0	1,8	0,3	0,6	0,2
	<b>Legumes</b>	Alface, milho e couve-flor	234,0	55,9	2,1	0,3	2,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0

5F	<b>Sopa</b>	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
	<b>Prato Principal</b>	Filetes no forno com arroz branco	646,7	154,6	6,9	1,0	3,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Seitan estufado com arroz branco	618,0	147,7	7,3	1,0	5,5	0,0
	<b>Legumes</b>	Cenoura, ervilhas e feijão verde	371,3	88,7	6,3	0,9	2,3	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou Leite creme	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

6F	<b>Sopa</b>	Espinafres	223,4	53,4	2,0	0,3	2,1	0,2
	<b>Prato Principal</b>	Feijoada à Brasileira (com feijão preto)	553,7	132,3	5,3	1,0	1,1	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada à Brasileira (com soja e feijão preto)	280,1	66,9	1,3	0,2	1,8	0,2
	<b>Legumes</b>	Pepino, beterraba e cebola	24,6	5,9	0,1	0,8	0,0	0,0
	<b>Sobremesa</b>	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**.



SEMANA 25 a 29 de Maio

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Courgette	217,9	52,1	1,2	0,2	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Cavala estufada com cenoura e arroz	879,0	210,1	4,6	1,7	1,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com cenoura e arroz	626,0	150,0	5,5	1,6	1,2	1,0
	<b>Legumes</b>	Ervilhas e milho	71,4	17,1	0,2	0,0	2,5	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	514,8	123,0	1,6	0,4	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Rancho de carnes (frango, porco, macarronete, grão, couve, cenoura)	901,4	215,4	6,7	1,5	1,2	0,5
	<b>Vegetariano</b>	Ranchinho vegetariano	656,4	156,9	2,2	0,2	2,1	0,3
	<b>Legumes</b>	Incorporados	191,7	45,8	0,8	0,6	2,2	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
4F	<b>Sopa</b>	Ervilha	226,4	54,1	1,0	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Rissóis de carne com arroz de cenoura	486,0	123,5	2,8	0,5	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Tofu estufado com arroz de cenoura	571,1	136,5	0,9	0,1	1,4	0,1
	<b>Legumes</b>	Cenoura, ervilhas e feijão verde	81,8	19,6	0,3	0,1	2,2	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
5F	<b>Sopa</b>	Couve coração	210,0	50,2	1,2	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Rolo de carne misto (vaca e porco) com esparguete	832,7	199,0	4,8	1,1	1,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Gratinado de legumes com feijão e esparguete	344,9	82,4	1,3	0,2	6,6	0,1
	<b>Legumes</b>	Pepino, cenoura e cebola	192,5	46,0	0,4	0,1	2,0	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	<b>Sopa</b>	Abóbora	514,8	123,0	1,6	0,4	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Pescada no forno com arroz de ervilha	815,8	195,0	3,1	0,4	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Legumes à Brás (couve, cenoura, ovo e batata palha)	394,5	94,3	1,6	0,2	2,5	0,1
	<b>Legumes</b>	Couve-roxa, cebola e pepino	34,6	8,3	0,1	1,0	0,0	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	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**.