



SEMANA 14 a 18 de Setembro

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Repolho						
	Prato Principal	Hamburguer com molho de tomate e esparguete						
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com molho de tomate e arroz						
	Legumes	Alface, beterraba e cebola						
	Sobremesa	Fruta da época						
3F	Sopa	Feijão branco						
	Prato Principal	Filete com farinha de milho e arroz						
	Vegetariano	Massada de legumes e ovo						
	Legumes	Feijão verde, cenoura e milho						
	Sobremesa	Fruta da época						
4F	Sopa	Brócolos						
	Prato Principal	Arroz de aves tostado no forno						
	Vegetariano	Soja estufada com arroz						
	Legumes	Pepino, tomate e beterraba						
	Sobremesa	Fruta da época						
5F	Sopa	Canja/Creme de legumes (Veg)						
	Prato Principal	Saladinha russa de atum (feijão frade, batata, cenoura, ervilha, milho e salsa)						
	Vegetariano	Salada russa de lentilhas						
	Legumes	Incorporados						
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina						
6F	Sopa	Espinafres						
	Prato Principal	Carne de porco estufada com massa						
	Vegetariano	Seitan no forno com massa						
	Legumes	Couve-roxa, pepino e milho						
	Sobremesa	Fruta da época						

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 21 a 25 de Setembro

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Courgette						
	Prato Principal	Cavala à Bolonhesa (com esparguete)						
	Vegetariano	Soja à Bolonhesa (com esparguete)						
	Legumes	Pepino, beterraba e milho						
	Sobremesa	Fruta da época						
3F	Sopa	Creme de legumes						
	Prato Principal	Brás de fiambre e salsicha (com ovo, batata palha e salsa)						
	Vegetariano	Cogumelos à Brás (com ovo e batata palha)						
	Legumes	Cenoura, alface e cebola						
	Sobremesa	Fruta da época						
4F	Sopa	Ervilha						
	Prato Principal	Pescada lascada com cebolada e arroz						
	Vegetariano	Seitan lascado com cebolada e arroz						
	Legumes	Feijão verde, couve-roxa e tomate						
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina						
5F	Sopa	Abóbora						
	Prato Principal	Macarronada de frango com cenoura						
	Vegetariano	Macarronada de legumes com grão						
	Legumes	Pepino e beterraba						
	Sobremesa	Fruta da época						
6F	Sopa	Couve coração						
	Prato Principal	Calamares no forno com arroz de cenoura						
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com tofu em cubos e massa						
	Legumes	Brócolo, couve e beterraba						
	Sobremesa	Fruta da época						

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 28 de Setembro a 2 de Outubro

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura						
	Prato Principal	Almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete						
	Vegetariano	Soja estufada com molho de tomate e esparguete						
	Legumes	Couve roxa, cebola e cenoura						
	Sobremesa	Fruta da época						
3F	Sopa	Lentilhas						
	Prato Principal	Ovo mexido com cogumelos e arroz alegre						
	Vegetariano	Ovo mexido com cogumelos e arroz alegre						
	Legumes	Alface, milho e beterraba						
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim						
4F	Sopa	Feijão verde						
	Prato Principal	Frango assado com ervilhas, cenoura e massa						
	Vegetariano	Tirinhas de tofu assadas com cogumelos e massa						
	Legumes	Incorporados						
	Sobremesa	Fruta da época						
5F	Sopa	Feijão catarino						
	Prato Principal	Abrótea estufada com arroz						
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate e arroz						
	Legumes	Pepino, couve-flor e cebola						
	Sobremesa	Fruta da época						
6F	Sopa	Couve e nabo						
	Prato Principal	Strogonoff c/ cogumelos e massa						
	Vegetariano	Soja estufada com ervilhas e macarronete						
	Legumes	Beterraba e tomate						
	Sobremesa	Fruta da época						

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**.