



SEMANA 5 a 9 de Outubro

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa							
	Prato Principal							
	Vegetariano	FERIADO						
	Legumes							
	Sobremesa							
3F	Sopa	Couve-flor	244,0	58,0	1,2	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Rolo de carne misto (vaca e porco) com esparguete	1079,0	258,0	9,9	3,1	1,1	0,3
	Vegetariano	Soja com molho de tomate e esparguete	462,0	110,0	1,1	0,1	1,6	0,2
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cebola	86,0	21,0	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	57,0	0,4	0,1	13,0	0,0
4F	Sopa	Grão	495,0	118,0	2,1	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Arroz de tamboril com salsa	686,0	164,0	2,0	0,2	0,6	0,2
	Vegetariano	Tofu assado no forno com arroz	746,0	178,0	2,9	0,4	0,5	0,1
	Legumes	Cenoura, pepino e couve-roxa	91,0	22,0	1,0	0,2	1,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Sopa seca	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
5F	Sopa	Macedónia	114,3	27,3	0,7	0,1	1,0	0,1
	Prato Principal	Massa à Lavrador (frango, porco, feijão, couve, cenoura)	762,7	182,3	4,6	1,3	0,8	0,2
	Vegetariano	Massa à Lavrador (feijão, couve, cenoura)	631,7	151,0	4,7	1,6	2,5	0,9
	Legumes	Incorporados	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
6F	Sopa	Alho francês	218,0	52,1	0,9	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Filetes no forno com arroz branco	654,0	156,0	2,5	0,3	0,6	0,3
	Vegetariano	Soja estufada com arroz branco	464,0	111,0	1,3	0,2	1,6	0,1
	Legumes	Cenoura, pepino e couve-roxa	86,3	20,6	0,3	0,1	2,6	0,1
	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 12 a 16 de Outubro

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Repolho	206,0	49,0	0,9	0,1	2,1	0,1
	Prato Principal	Empadão de carne (aves)	1445,0	345,0	16,3	7,0	1,8	1,9
	Vegetariano	Empadão de soja (com puré)	1442,0	345,0	16,5	7,2	1,8	1,9
	Legumes	Cenoura, pepino e cebola	91,0	22,0	1,0	0,2	1,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	57,0	0,4	0,1	13,0	0,0

3F	Sopa	Feijão branco	365,0	87,0	1,2	0,1	2,0	0,1
	Prato Principal	Lascas de salmão com espinafres e arroz	968,0	231,0	11,9	2,2	0,8	0,2
	Vegetariano	Estufadinho de tofu com molho de cogumelos e arroz branco	1128,0	270,0	2,6	0,4	0,6	0,2
	Legumes	Tomate, beterraba	75,0	18,0	3,5	0,1	3,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	57,0	0,4	0,1	13,0	0,0

4F	Sopa	Brócolos	234,0	56,0	1,0	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Frango no forno com massa macarronete	734,0	175,0	2,0	0,5	0,8	0,3
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com massa macarronete	739,0	177,0	4,4	0,7	2,4	0,2
	Legumes	Alface, milho e couve-flor	334,0	82,0	4,2	0,8	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	57,0	0,4	0,1	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	Salada quente de atum, feijão frade e salsa com arroz branco	793,1	189,5	3,8	0,5	1,1	0,3
	Vegetariano	Salada de ovo, feijão frade e salsa com arroz branco	533,3	127,5	1,1	0,3	1,5	0,0
	Legumes	Cenoura, ervilhas e feijão verde	371,0	89,0	6,3	0,9	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme	238 / 749	57 / 179	0,4 / 13,4	0,1 / 3,5	13 / 18,5	0 / 0,1

6F	Sopa	Espinafres	250,0	60,0	1,5	0,2	1,4	0,1
	Prato Principal	Wrap com carne picada e juliana de legumes	553,7	132,3	5,3	1,0	1,1	0,1
	Vegetariano	Wrap de soja com juliana de legumes	280,1	66,9	1,3	0,2	1,8	0,2
	Legumes	Pepino, beterraba e cebola	334,0	82,0	4,2	0,8	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Trio de gelatina	238 / 389	57 / 93	0,4 / 0,1	0,1 / 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. **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 19 a 23 de Outubro

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Courgette	189,5	45,3	1,2	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Cavala estufada com arroz de cenoura	607,8	145,3	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura	497,2	118,8	1,9	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Ervilhas e milho	71,4	17,1	0,2	0,0	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	57,0	0,4	0,1	13,0	0,0

3F	Sopa	Creme de legumes	236,0	56,0	1,0	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Rancho de carnes (frango, porco, macarronete, grão, couve, cenoura)	749,0	179,0	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano	595,0	142,0	2,3	0,2	1,8	0,3
	Legumes	Incorporados						
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	57,0	0,4	0,1	13,0	0,0

4F	Sopa	Ervilha	289,0	69,0	1,4	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Calamares com arroz de cenoura	522,5	124,9	1,9	0,2	0,9	0,3
	Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura	350,6	83,8	1,7	0,3	1,1	0,1
	Legumes	Cenoura, ervilhas e feijão verde	234,0	56,0	1,2	0,2	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme	238 / 749	57 / 179	0,4 / 13,4	0,1 / 3,5	13 / 18,5	0 / 0,1

5F	Sopa	Couve coração	223,0	53,0	0,8	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa com orégãos	986,0	236,0	8,9	3,0	1,7	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	690,0	165,0	3,4	0,3	2,3	0,2
	Legumes	Pepino, cenoura e cebola	192,5	46,0	0,4	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	57,0	0,4	0,1	13,0	0,0

6F	Sopa	Abóbora	514,8	123,0	1,6	0,4	2,1	0,1
	Prato Principal	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, ovo cozido, cenoura e salsa)	815,8	195,0	3,1	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	Legumes à Gomes Sá (ovo, batata, cenoura e salsa)	394,5	94,3	1,6	0,2	2,5	0,1
	Legumes	Couve-roxa, cebola e pepino	91,0	22,0	1,0	0,2	1,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	57,0	0,4	0,1	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 26 a 30 de Outubro

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	218,0	52,0	1,1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Hambúrguer misto (vaca e porco) com molho de tomate e massa lacos	879,0	210,1	4,6	1,7	1,0	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com molho de tomate e massa salteada	739,0	177,0	4,4	0,7	2,4	0,2
	Legumes	Alface, milho e beterraba	334,0	82,0	4,2	0,8	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	57,0	0,4	0,1	13,0	0,0
3F	Sopa	Lentilhas	513,0	123,0	1,0	0,1	1,5	0,1
	Prato Principal	Ovos mexidos com atum e arroz branco	657,0	157,0	7,4	1,7	0,5	0,4
	Vegetariano	Arroz de ovo mexido e legumes	656,0	157,0	5,0	1,1	1,2	0,3
	Legumes	Cenoura, pepino e couve-roxa	86,0	21,0	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	57,0	0,4	0,1	13,0	0,0
4F	Sopa	Feijão verde	242,0	58,0	1,2	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Frango assado com massa macarronete e orégãos	828,0	198,0	3,3	0,5	0,9	0,3
	Vegetariano	Macarronada de ovo, cogumelos e legumes	578,0	138,0	3,7	1,2	1,8	0,1
	Legumes	Ervilha, feijão verde e couve-flor	211,0	50,0	0,5	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	57,0	0,4	0,1	13,0	0,0
5F	Sopa	Feijão catarino	466,0	111,0	1,6	0,2	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 iogurte	238 / 360	57 / 86	0,4 / 1,8	0,1 / 0,1	13 / 22	0,0 / 0,1
6F	Sopa	Caldeirão de galinha (canja)	217,9	52,1	1,2	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Feijoada monstruosa (frango, porco, feijão preto, couve, cenoura)	776,8	185,7	6,4	1,3	1,0	0,2
	Vegetariano	Feijoada monstruosa (seitan, feijão, couve, cenoura)	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 / Doce de minhoca	238,0	57,0	0,4	0,1	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**.