SEMANA 30 de novembro a 04 de dezembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Juliana de legumes	189.5	45.3	1.2	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Estufadinho de cavala com ervilhas e arroz	607.8	145.3	5.5	1.5	1.4	0.1
	Vegetariano	Estufadinho de lentilhas com arroz	497.2	118.8	1.9	0.2	2.1	0.1
	Legumes	Feijão verde, tomate e couve-roxa	81.8	19.6	0.3	0.1	2.2	0.2
	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	501.3	119.8	1.2	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos, cenoura raspada e arroz	799.2	191.0	7.0	1.3	1.3	0.4
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos, cenoura raspada e arroz	799.2	191.0	7.0	1.3	1.3	0.4
	Legumes	Brócolos, ervilhas e cenoura	81.8	19.6	0.3	0.1	2.2	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
5F	**Sopa**	Macedónia	223.4	53.4	2.0	0.3	2.1	0.2
	Prato Principal	Frango no forno com massa macarronete	502.6	120.1	2.2	0.4	1.8	0.2
	Vegetariano	Legumes assados com cogumelos e massa macarronete	277.8	66.4	1.0	0.1	1.3	0.1
	Legumes	Couve, couve-roxa e milho	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
6F	**Sopa**	Alho francês	210.0	50.2	1.2	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno com arroz branco	647.4	154.7	2.2	0.3	1.9	0.1
	Vegetariano	Estufadinho de lentilhas com arroz branco	452.9	108.2	3.2	0.5	1.6	0.1
	Legumes	Cenoura, ervilhas e beterraba	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

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 07 a 11 de dezembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Repolho	210.0	50.2	1.2	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (carne picada de aves)	832.7	199.0	4.8	1.1	1.2	0.2
	Vegetariano	Soja à bolonhesa	344.9	82.4	1.3	0.2	6.6	0.1
	Legumes	Alface, milho e cebola	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
3F	**Sopa**							
	Prato Principal							
	Vegetariano	**FERIADO**						
	Legumes							
	Sobremesa							
4F	**Sopa**	Brócolos	226.1	54.0	1.2	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz branco	901.4	215.4	6.7	1.5	1.2	0.5
	Vegetariano	Nacos de soja estufados com cogumelos e arroz branco	578.5	138.3	3.7	1.2	1.8	0.1
	Legumes	Pepino, cebola e cebola	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
5F	**Sopa**	Creme de legumes	514.8	123.0	1.6	0.4	2.1	0.1
	Prato Principal	Massada de atum gratinada (massa lacinhos, atum, molho de tomate e queijo ralado)	815.8	195.0	3.1	0.4	0.7	0.2
	Vegetariano	Massada de legumes gratinada (massa lacinhos, cenoura, curgete, molho de tomate e queijo ralado)	532.8	127.3	0.5	0.0	0.9	0.1
	Legumes	Cenoura, alface e beterraba	107.1	25.6	0.5	0.1	2.1	0.4
	Sobremesa	Fruta da época ou Aletria	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
6F	**Sopa**	Espinafres	114.3	27.3	0.7	0.1	1.0	0.1
	Prato Principal	Feijoada de carnes (porco, frango, feijão, couve e arroz)	762.7	182.3	4.6	1.3	0.8	0.2
	Vegetariano	Feijoada de legumes (soja, feijão, couve e arroz)	631.7	151.0	4.7	1.6	2.5	0.9
	Legumes	Tomate, beterraba e cenoura	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

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 14 a 18 de dezembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Repolho	217.9	52.1	1.2	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate	806.0	192.6	5.8	0.2	0.8	0.1
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com cogumelos e arroz de tomate	516.9	123.5	1.8	0.3	1.1	0.1
	Legumes	Alface, milho e cebola	91.0	21.7	1.0	0.2	1.6	0.4
	Sobremesa	Fruta da época	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
3F	**Sopa**	Feijão branco	198.5	47.4	3.4	0.5	3.0	0.4
	Prato Principal	Almôndegas estufadas com massa esparguete	666.5	159.3	2.9	0.6	1.3	0.5
	Vegetariano	Estufadinho de grão com massa esparguete	497.2	118.8	1.9	0.2	2.1	0.1
	Legumes	Cenoura, cebola e beterraba	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
4F	**Sopa**							
	Prato Principal							
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							
5F	**Sopa**							
	Prato Principal							
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							
6F	**Sopa**							
	Prato Principal							
	Vegetariano							
	Legumes							
	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**.