

## 3 a 7 de abril

### Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface, beterraba e tomate	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, beterraba e tomate	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve-flor	247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão vermelho e salada camponesa (couve branca, couve roxa e cenoura)	662	158	1,9	0,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Filete de tofu no forno, arroz de feijão vermelho e salada camponesa (couve branca, couve roxa e cenoura)	500	119	3	0,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Frango estufado com batata assada e legumes salteados (couve de bruxelas, cenoura e couve-flor)	701	168	3	0	3	0,8
	Vegetariano	Estufadinho de cogumelos e feijão preto com batata assada e legumes salteados (couve de bruxelas, cenoura e couve-flor)	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Empadão de arroz de atum gratinado com queijo com salada de cenoura, couve roxa e tomate	661	158	3,6	1,1	0,8	0,2
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas, ervilhas e milho gratinado com queijo com salada de cenoura, couve roxa e tomate	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	0						
	Prato	0						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						



Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa  
 Allergens. Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

## 10 a 14 de abril

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	0					
	Prato	0					
	Vegetariano	0					
	Sobremesa	0					
Terça-feira	Sopa	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	710	170	6	1	1,3	0,5
	Vegetariano	601	144	2	0	2	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	583	123	3	0	1	0,2
	Vegetariano	733	175	3,2	0,4	2,9	0,2
	Sobremesa	238 /360	57/86	0/2	0/0	13/0	0/0
Quinta-feira	Sopa	291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	574	137	2,0	0,3	1,5	0,2
	Vegetariano	913	218	5	2,1	2,1	0,3
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	504	121	2,7	0,5	0,9	0,2
	Vegetariano	400	95	4	0,6	2,4	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0



Alergênicos, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa  
 Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

17 a 21 de abril

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Hambúrguer (carne de vaca) no forno com esparguete e salada de alface, pepino e cenoura	879	210	4,6	1,7	1,0	0,2
	Vegetariano	Massa de feijão catarino com legumes estufados (couve coração, cenoura e pimento)	543	130	1	0,1	2,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filete de red-fish assado com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e tomate	1120	268	8,7	1,3	3,2	0,2
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos (tofu e espinafres) com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e tomate	1120	268	8,7	1,3	3,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Macedónia de legumes	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Frango estufado com massa fusilli e legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	714	171	3	0,6	0,4	0,3
	Vegetariano	Soja estufada com legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) com massa fusilli	583	111	1	0,2	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com cenoura	545	130	3	0,3	2,0	1,0
	Prato	Cavala estufada com arroz e legumes estufados (milho, feijão-verde, pimento, cenoura)	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Cogumelos estufados com arroz e legumes estufados (milho, feijão-verde, pimento, cenoura)	810	194	4	1,4	2,4	1,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Creme alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Massa à lavrador (carne de vaca e porco, feijão-vermelho, chouriço, couve-lombarda, repolho, cenoura)	833	199	7,3	2,2	2,0	0,5
	Vegetariano	Massa de feijão-vermelho (feijão-vermelho, couve-lombarda, repolho, cenoura)	497	119	2	0,2	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0



Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa  
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

24 a 28 de abril

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de alface	380	91	2	0,3	1,1	0,1
	Prato	Massada de salmão com ovo cozido e legumes salteados incorporados (ervilhas, cenoura e milho)	795	190	10	2	2	0,1
	Vegetariano	Massada de lentilhas com legumes (ervilhas, cenoura e milho)	601	144	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	0						
	Prato	0						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						
Quarta-feira	Sopa	Juliana de legumes	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Macarronada de frango com legumes salteados (couve bruxelas, couve-flor e cenoura)	701	168	3	0	3	0,8
	Vegetariano	Macarronada de feijão com legumes salteados (couve bruxelas, couve-flor e cenoura)	583	106	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de nabo com ervilhas	279	67	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Panadinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba, pepino	555	133	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba, pepino	272	65	4	1,7	3,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres	399	95	1	0,2	1,8	0,2
	Prato	Lombo assado à fatia com molho de sumo de laranja, arroz e salada alface, courgette e couve roxa	862	206	5	1,3	1,5	0,3
	Vegetariano	Seitan assado à fatia com molho de sumo de laranja, arroz e salada alface, courgette e couve roxa	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0



Allergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa  
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.