

## 6 a 10 de Março

### Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Courgette e cenoura	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Panado de frango no forno com esparguete salteado com azeite e alho e salada de alface, cenoura e couve roxa	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Vegetariano	Esparguete salteado em azeite com grão-de-bico, brócolos, feijão-verde e cenoura e salada de alface, cenoura e couve roxa	444	106	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	Creme de couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Pescada com batata doce assada e salada de courgette, tomate e cenoura	469	112	3	0	1	0
	Vegetariano	Soja grossa estufada batata doce assada e salada de courgette, tomate e cenoura	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas, nabo, feijão-verde)	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) gratinado (queijo e chouriço) com legumes estufados feijão-verde, couve-de-bruxelas e pimento	656	157	3,6	0,9	0,4	0,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz e legumes estufados feijão-verde, couve-de-bruxelas e pimento	394	94	2	0	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração e cenoura	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Massa lacinhos com salmão, abrótea, ovo, milho, ervilhas e cenoura	597	143	8,4	1,6	1,1	0,1
	Vegetariano	Massa lacinhos de grão-de-bico, milho, ervilhas e cenoura	601	144	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Creme de lentilhas com couve coração	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com arroz e salada de alface, pepino e cenoura	910	217	3,5	0,9	0,2	0,2
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas, alface, pepino e cenoura	583	139	2,3	0,3	1,3	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.

## 13 a 17 de Março

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Couve-lombarda		202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Cavala estufada com arroz e salada de couve roxa, tomate e pepino		608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Estufado de feijão preto e cogumelos com arroz e salada de couve roxa, tomate e pepino		497	119	2	0,2	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	Aveludado de brócolos		226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Jardineira de carne de vaca (vaca, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)		470	112	5,4	1,6	1,6	0,4
	Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)		571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Medalhões de pescada gratinados no forno com molho cremoso de cenoura e arroz com salada de alface, tomate e cenoura		322	77	0,3	0,1	1,8	0,2
	Vegetariano	Bife de tofu no forno com arroz com salada de alface, tomate e cenoura		659	157	4	0,6	0,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga com couve coração		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Frango corado com esparguete com legumes salteados (couve-de-bruxelas, cenoura baby e milho)		701	168	3	0	3	0,8
	Vegetariano	Cotovelinhos com legumes salteados (brócolos, couve-de-bruxelas, cenoura baby e milho)		457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde e nabo		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Posta de abrótea no forno com molho de pimentos e arroz e salada de alface, pepino e beterraba		816	195	3,1	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho e cogumelos com salada de alface, pepino e beterraba		841	201	1	0,7	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0



## 20 a 24 de Março

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de alho francês		218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregãos, esparguete e salada de couve coração, couve roxa e cenoura		734	175	3,6	0,5	0,9	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com molho de oregãos, esparguete e salada de couve coração, couve roxa e cenoura		633	151	5,7	1,7	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	Feijão catarino com courgette		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Filetes de paloco no forno, arroz e salada de alface e milho		485	116	3	0	2	0,2
	Vegetariano	Estufado de legumes (couve branca, cenoura, feijão-verde) e feijão branco, com salada de alface e milho		533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Couve coração		226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Ovo mexido com cogumelos e arroz de cenoura, milho e salada de alface e couve roxa		799	191	7	1	1	0,4
	Vegetariano	Salteado de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com arroz de cenoura e salada de alface		605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Feijão catarino com courgette		341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato	Tintureira panada no forno com batata assada, salada de alface, pepino e tomate		776	185	5	0,8	0,8	1,9
	Vegetariano	Assado de tofu com batata assada, salada de alface, pepino e tomate		659	157	4	0,6	0,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface		380	91	2	0,3	1,1	0,1
	Prato	Massa de frango (frango, feijão catarino, macarronete) e legumes estufados de couve coração, cenoura e pimento		574	137	2,0	0,3	1,5	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



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.

## 27 a 31 de Março

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Couve-lombarda e abóbora		206	49	1	0,2	1,8	0,7
	Prato	Salada de feijão-frade com atum, ovo raspado, arroz e salada de tomate, courgette e couve roxa		793	190	3,8	0,5	1,1	0,3
	Vegetariano	Feijão-frade com molho de verde e salada arroz, tomate, courgette e couve roxa		533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes (nabo, couve-flor, alho francês e abóbora)		205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Rancho (massa macarronete, porco, vaca, grão-de-bico, cenoura, couve coração e couve portuguesa)		749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Rancho à camponesa (cenoura, couve coração, couve portuguesa, macarronete e grão-de-bico)		601	144	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Feijão catarino com couve branca		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com batata a murro, salada de alface, beterraba e tomate		563	134	3	0	0,9	0,3
	Vegetariano	Legumes gratinados (couve-flor, brócolos, milho, ervilhas) com pão ralado e batata a murro, salada de alface, beterraba e tomate		632	151	5	1,6	2,5	0,9
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Espinafres		223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Frango assado com massa cotovelinhos salteada e salada de cenoura, courgette e pepino		616	147	3,3	0,6	1,6	0,2
	Vegetariano	Seitan fatiado estufado com massa cotovelinhos salteada e salada de cenoura, courgette e pepino		540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de lentilhas e abóbora		501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Arroz de bacalhau fresco com tomate, salada de alface, beterraba e milho		671	160	1,2	0,2	0,7	0,2
	Vegetariano	Cogumelos estufado com arroz, salada de alface, beterraba e milho		583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0



Alérgicos, 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.