



SEMANA 24 a 30 novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura e espinafres	48	11	0.2	0	1.1	0.3
	Prato Principal	Massa gratinada com frango (frango desfiado, milho, cenoura, queijo ralado)	1016	242	9.9	4.1	1.9	1.9
	Vegetariano	Massa com molho de queijo fresco com limão	1108	264	4	0.5	4.1	2.1
	Legumes/salada	Brócolos	91.5	17	0.2	0	1.5	0
	Sobremesa	Fruta da época	262	62	0.5	0.1	13.1	0
3F	Sopa	Tomate	129	31	0.802	0.3	0.11	0.3
	Prato Principal	Arroz de paloco com salsa	795	190	7	1	1	0.4
	Vegetariano	Falafel de grão de bico	456	109	1.4	0.5	0.8	0.35
	Legumes/salada	Cenoura às rodelas	97	23	0	0	3.3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	199	47	0.4	0	9.4	0
4F	Sopa	Cenoura e salsa	123	29	0.6	0.3	1.9	0.3
	Prato Principal	Feijoada à portuguesa com arroz	784	187	7.2	2.1	2.1	1
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (com mistura de feijões) com arroz	393	94	0.3	0.08	3.2	0.84
	Legumes/salada	Alface e tomate	125	30	1.4	0.2	2.6	0.5
	Sobremesa	Fruta da época	253	60	0.5	0.1	10.9	0
5F	Sopa	Grão com repolho	226	54	1.58	0.48	0.7	0.3
	Prato Principal	Massa com atum e legumes	791	189	9.14	1.45	1.95	1,1
	Vegetariano	Massa com legumes e ovo ripado	1460	349	1.5	0.1	3.5	1.7
	Legumes/salada	Couve flor	88	21	0.2	0	1.9	0.3
	Sobremesa	Gelatina	355	84	0.1	0	17.4	0
6F	Sopa	Abóbora com canela	138	33	1.5	0,2	0,6	0,3
	Prato Principal	Arroz à valenciana (frango, porco, salsichas, legumes)	699	167	6,5	1,5	0,5	1
	Vegetariano	Arroz de legumes gratinado	501	120	3.81	0,57	0,85	0,89
	Legumes/salada	Alface	62	15	0.2	0	0.8	0
	Sobremesa	Fruta da época	201	47	0.2	0	8.9	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**.