



SEMANA 26 a 30 Outubro

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Abóbora com feijão encarnado	324	77	1	0.2	1.9	0.6
	Prato Principal	Hamburguer misto (vaca e porco) (no forno) com molho de tomate e oregãos com arroz. Salada de pepino, cenoura e milho	824	197	4	2	0	0
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz. Salada de pepino, cenoura e milho	814	195	3	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Couve flor e grão	442	106	2	0.3	2	0.1
	Prato Principal	Salada russa de cavala (batata, ervilha, cenoura e cavala estufada com pimento e tomate). Salada de cebola, couve e cenoura	587	140	5	1	1.6	0.2
	Vegetariano	Salada russa de lentilhas (batata, ervilha, cenoura e lentilhas estufadas com pimento e tomate). Salada de cebola, couve e cenoura	852	204	8	1.6	1.8	2.4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Feijoada á Chef (carne porco, frango, feijão branco e cenoura com arroz). Salada de tomate, cenoura e cebola	761	182	6	2	1	0
	Vegetariano	Feijoada á Chef (feijão branco, cenoura com arroz). Salada de tomate, cenoura e cebola	893	213	8	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Couve coração	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Bolonhesa de cavala. Salada de cebola, couve e cenoura	941	225	6	2	2	0.3
	Vegetariano	Tofu estufado com esparguete. Salada de cebola, couve e cenoura	807	193	7	0.9	3.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Gosma de sapo (Creme de espinafres)	250	60	2	0	1	0
	Prato Principal	Frango assado c/ arroz branco e piolhos de bruxa (feijão preto). Salada da feiticeira (cenoura, alface e milho)	967	231	9.9	2.2	0.2	0.3
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com arroz branco e feijão preto. Salada de alface, cenoura e milho)	712	170	4.4	0.6	0.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época/Sangue (Gelatina Morango)	238/389	57/93	0/0	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**.