



SEMANA 2 a 6 Novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de brócolos com grão-de-bico	442	106	2	0.3	2	0.1
	Prato Principal	Calamares com arroz de ervilhas. Salada de couve roxa, alface e cebola	731	175	4.1	0.8	0.7	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com arroz de ervilhas. Salada de couve roxa, alface e cebola	560	134	2	0.4	1.9	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Feijão verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Perninha de frango assado com oregãos no forno com esparguete salteado . Salada de alface, pepino e cebola	1176	281	10	2	1	0
	Vegetariano	Hamburguer de azeitona no forno com esparguete salteado. Salada de alface, pepino e cebola	572	154	2	0.4	1.9	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Couve coração e feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Saladinha quente de atum com feijão-frade, ovo e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	845	202	9.1	1.3	0.8	0.7
	Vegetariano	Salada de feijão-frade e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	533	127	1.1	0.3	1.6	0
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
5F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Pá de porco assada no forno com macarronete . Salada de alface, pepino e cebola	1176	281	10	2	1	0
	Vegetariano	Hamburguer de cogumelos no forno com macarronete. Salada de alface, pepino e cebola	583	162	2	0.4	1.9	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Couve Lombarda com grão	448	107	2	0	2	0
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz de cenoura. Salada de alface, tomate e cebola	780	187	6	0	1	0
	Vegetariano	Hamburguer de azeitona com arroz de cenoura. Salada de alface, tomate e cebola	560	134	2	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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**.