

## Semana 03 a 07 Outubro 22

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Feijão verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa laços, alface e cenoura	598	143	2.8	0.6	1.4	0.4
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com massa laços, alface e cenoura	716	171	10	1	2	0.2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Salada russa de cavala (cavala, batata, cenoura e feijão verde)	464	111	5	1	1	0
	Vegetariano	Salada de batata com legumes e ovo cozido	430	103	3.5	1.2	1.1	0.1
	Sobremesa	logurte	360	86	2	0	0	0.0
Quarta-feira	Sopa	0						
	Prato Principal	FERIADO						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco com couve	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Massada de peixe (cotovelinhos, tintureira e pescada, tomate, pimento e courgette)	760	182	2.1	0.2	1.7	0.1
	Vegetariano	Massada de feijão branco e legumes (cotovelinhos, grão, tomate, pimento, courgette e milho)	444	106	0.9	0.1	2.2	0.1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Juliana	218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Feijoada (porco aos cubos, feijão catarino, couve lombarda e cenoura) com arroz branco	761	182	6.4	2.1	1.2	0.5
	Vegetariano	Feijão catarino estufado com legumes e arroz	533	127	1	0.3	1.5	0.0
	Sobremesa	Fruta	238	56.88	0	0	13	0.02



Alergias, 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.

## Semana 10 a 14 Outubro 22

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	483	115	2.9	0.3	0.8	0.3
	Vegetariano	696	166	4	1	2	0.2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	231	55	1	0.1	2.3	0.1
	Prato Principal	294	70	1	0	2	0
	Vegetariano	642	153	1.8	0.2	1.2	0.0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	242	58	2	0.3	2.1	0.0
	Prato Principal	653	156	5.9	1.4	0.3	0.5
	Vegetariano	345	83	2	0.2	2.1	0.1
	Sobremesa	389	92.97	0	0	22	0.01
Quinta-feira	Sopa	218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	556	133	4.9	1.4	1.8	0.1
	Vegetariano	605	145	1.6	0.4	1.8	0.1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	462	110	4.4	0.6	1.1	0.2
	Vegetariano	444	106	1	0.1	2.2	0.1
	Sobremesa	238	56.88	0	0	13	0.02



Alergias, 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 de 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.

## Semana 17 a 21 Outubro 22

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Creme de abóbora	291	70	2	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Panadinhos de frango no forno com esparguete e cenoura ralada	698	167	3.2	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano	Grão estufado com macedónia de legumes, esparguete e cenoura ralada	444	106	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa							
		Couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato Principal	Salada de feijão frade e cenoura com atum (batata, feijão frade, cenoura, atum e ovo picado)	628	150	5	1	1	0
	Vegetariano	Salada de feijão frade e cenoura com ovo (batata, feijão frade, cenoura e ovo picado)	605	145	1.6	0.4	1.8	0.1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0.0
Quarta-feira	Sopa							
		Espinafres	223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato Principal	Frango estufado com massa lacinhos e salada de tomate	727	174	4.4	1.2	0.9	0.2
	Vegetariano	Soja estufada com massa lacinhos e salada de tomate	690	165	3	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	Fruta	238	56.88	0	0	13	0.02
Quinta-feira	Sopa							
		Feijão branco com couve	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Red-fish assado com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface com couve roxa	649	155	2.3	0.3	0.6	0.2
	Vegetariano	Feijão branco estufado com ervas, arroz branco e salada de alface com couve roxa	625	149	4.5	1.6	2.5	0.6
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa							
		Brócolos	226	54	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Rolo de carne assado com esparguete e salada de alface e milho	763	182	4.6	1.3	0.8	0.2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com esparguete e salada de alface e milho	690	165	3	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	Fruta	238	56.88	0	0	13	0.02



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.



## Semana 24 a 28 Outubro 22

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Prato Principal						
Terça-Feira	Sopa						
	Prato Principal						
Quarta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
Quinta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
Sexta-feira	Sopa						
	Prato Principal						
Sábado	Sopa						
	Prato Principal						
Domingo	Sopa						
	Prato Principal						



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.