

## Semana 01 a 02 Setembro 22

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa		0					
	Prato Principal		0					
	Vegetariano		0					
	Sobremesa		0					
Terça-Feira	Sopa		0					
	Prato Principal		0					
	Vegetariano		0					
	Sobremesa		0					
Quarta-feira	Sopa		0					
	Prato Principal		0					
	Vegetariano		0					
	Sobremesa		0					
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Hambúrguer misto com esparguete e salada de tomate, cenoura e beterraba	718	172	1.0	0.0	3.1	0.1
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com esparguete e salada de tomate, cenoura e beterraba	716	171	9.7	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Filetes de pescada com arroz de ervilhas e salada de alface, couve-roxa e milho	684	164	5.1	0.8	0.3	0.3
	Vegetariano	Paella vegetariana com salada de alface, couve-roxa e milho	623	149	3	0.5	1.7	0.2
	Sobremesa	Fruta	238	56.88	0	0	13	0.02



## Semana 05 a 09 Setembro 22

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
		Creme de abóbora					
	Prato Principal						
		Panadinhos de frango no forno com esparguete e cenoura ralada					
Terça-Feira	Vegetariano						
		Grão estufado com macedónia de legumes, esparguete e cenoura ralada					
	Sobremesa						
		Fruta					
Quarta-feira	Sopa						
		Couve-flor					
	Prato Principal						
		Salada de feijão frade e cenoura com atum (batata, feijão frade, cenoura, atum e ovo picado)					
Quinta-feira	Vegetariano						
		Salada de feijão frade e cenoura com ovo (batata, feijão frade, cenoura e ovo picado)					
	Sobremesa						
		Gelatina					
Sexta-feira	Sopa						
		Espinafres					
	Prato Principal						
		Frango estufado com massa lachinhos e salada de tomate					
Sábado	Vegetariano						
		Soja estufada com massa lacinhos e salada de tomate					
	Sobremesa						
		Fruta					
Domingo	Sopa						
		Feijão branco com couve					
	Prato Principal						
		Pescada assada com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface com couve roxa					
Segunda-feira	Vegetariano						
		Feijão branco estufado com ervas, arroz branco e salada de alface com couve roxa					
	Sobremesa						
		Fruta					
Terça-feira	Sopa						
		Brócolos					
	Prato Principal						
		Rolo de carne assado com esparguete e salada de alface e milho					
Quarta-feira	Vegetariano						
		Lentilhas estufadas com esparguete e salada de alface e milho					
	Sobremesa						
		Fruta					



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 12 a 16 Setembro 22

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	690	165	3	0	2	0.2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	215	51	1	0.1	2.1	0.1
	Prato Principal	941	225	6	2	2	0
	Vegetariano	533	127	1.1	0.3	1.5	0.0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	640	153	5	0.7	1.2	0.3
	Prato Principal	322	77	1.0	0.1	1.1	0.1
	Vegetariano	543	130	1	0.1	2.7	0.2
	Sobremesa	238	56.88	0	0	13	0.02
Quinta-feira	Sopa	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	467	112	6.8	2.8	1.0	0.3
	Vegetariano	462	110	1.1	0.1	1.6	0.2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	483	115	2.9	0.3	0.8	0.3
	Vegetariano	690	165	3	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	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 19 a 23 Setembro 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	718	172	1.0	0.0	3.1	0.1
	Vegetariano	716	171	10	1	2	0.2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	464	111	5	1	1	0
	Vegetariano	430	103	3.5	1.2	1.1	0.1
	Sobremesa	340	81	4	1	8	0.0
Quarta-feira	Sopa	223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato Principal	479	114	2.0	0.4	2.0	0.2
	Vegetariano	690	165	3	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	238	56.88	0	0	13	0.02
Quinta-feira	Sopa	279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	380	91	1.9	0.2	0.8	0.3
	Vegetariano	625	149	4.5	1.6	2.5	0.6
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	695	166	4.6	1.1	2.0	0.1
	Vegetariano	595	142	2	0.2	1.8	0.3
	Sobremesa	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 26 a 30 Setembro 22

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato Principal	885	212	6.5	0.2	0.7	0.1
	Vegetariano	690	165	3	0	2	0.2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0
Terça-feira	Sopa	279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	574	137	2	0	1	0
	Vegetariano	380	90	1.3	0.2	1.8	0.2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato Principal	876	209	6.7	0.6	0.8	0.5
	Vegetariano	605	145	2	0.4	1.8	0.1
	Sobremesa	389	92.97	0	0	22	0.01
Quinta-feira	Sopa	226	54	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	809	193	8.2	2.7	1.8	0.1
	Vegetariano	690	165	3.4	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	215	51	1	0.1	2.1	0.1
	Prato Principal	511	122	2.9	0.6	1.3	0.1
	Vegetariano	444	106	1	0.1	2.2	0.1
	Sobremesa	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.