



SEMANA 1 | 1 ano - Sala Rosa

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar	Sal (g)
2F	Snacks	Maçã	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Puré de Legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato	Massa com atum e legumes (cenoura,couve)	639	153	2	1	2	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Massa com legumes gratinada	457	109	4	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea (sem açúcar) + Bolinha de mistura com azeite	712	170	6	1	7	0

3F	Snacks	Puré de Fruta (Maçã e Pêra)	251	60	0	0	12	0
	Sopa	Creme de Abóbora	199	48	2	0	2	0
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada (alface)	697	167	3	1	1	0
	Dieta	Frango assado simples com arroz de cenoura	732	175	5	1	1	0
	Vegetariano	Omelete simples com arroz de cenoura e salada(alface)	693	166	14	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	886	212	8	4	10	1

4F	Snacks	Banana	398	95	0	0	20	0
	Sopa	Agrião	301	72	3	0	2	0
	Prato	Red fish cozido com batata cozido e brócolos	373	89	0	0	1	0
	Dieta	Red fish cozido com batata cozida e cenoura	373	89	0	0	1	0
	Vegetariano	Jardineira de Tofu	706	169	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	1000	240	8	3	7	1

5F	Snacks	Pêra	170	41	0	0	1	0
	Sopa	Alho francês	206	49	2	0	2	0
	Prato	Chili de vaca com arroz branco e salada (alface)	807	193	7	1	4	0
	Dieta	Bife de frango com arroz	641	153	4	1	1	0
	Vegetariano	Chili de soja com arroz branco e salada (alface)	807	193	7	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural # c/puré de fruta (maçã) + bolinha de mistura c/doce (sem açúcar)	917	219	6	3	14	1

6F	Snacks	Maçã + Palitos de cenoura	188	45	0	0	8	0
	Sopa	Nabiças	202	48	2	0	2	0
	Prato	Salmão no forno com batata assada e feijão verde cozido	579	138	8	1	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Salada russa de ovo cozido (feijão verde)	313	75	2	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite	796	190	6	1	9	1

logurte com ou sem lactose

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**.



SEMANA 2 | 1 ano - Sala Rosa

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar	Sal (g)
2F	Snacks	Maçã	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Repolho	223	53	2	0	2	0
	Prato	Perú estufado com massa (cenoura, ervilha)	639	153	5	1	1	0
	Dieta	Frango estufado simples com massa	673	161	3	0	1	0
	Vegetariano	Soja estufada com massa (cenoura,ervilha)	571	137	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea (sem açúcar) + Bolinha de mistura com azeite	712	170	6	1	7	0
3F	Snacks	Puré de Fruta (Maçã e Pêra)	251	60	0	0	12	0
	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0	2	0
	Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e couve flor	363	87	0	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Omelete com arroz branco	382	91	3	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	886	212	8	4	10	1
4F	Snacks	Banana	398	95	0	0	20	0
	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	Prato	Arroz de frango com salada (agrião,alface)	662	158	2	0	1	0
	Dieta	Arroz de frango Simples	536	128	2	0	1	0
	Vegetariano	Seitan com arroz e salada (agrião,alface)	517	124	2	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	1000	240	8	3	7	1
5F	Snacks	Pêra	170	41	0	0	1	0
	Sopa	Espinafres	208	50	2	0	2	0
	Prato	Filete de pescada com batata assada e salada (alface,tomate)	376	90	2	0	1	0
	Dieta	Red fish cozido com batata e cenoura	373	89	0	0	1	0
	Vegetariano	Feijão guisado com legumes	437	104	7	3	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural # com puré de fruta (maçã)	414	99	2.2	1.1	10	0.1
6F	Snacks	Maçã + Palitos de cenoura	188	45	0	0	8	0
	Sopa	Feijão com lombardo	422	101	1	0	2	0
	Prato	Borrego estufado com cotovelinhos	430	103	2	1	1	0
	Dieta	Perna de peru simples com esparguete	394	166	4	1	1	0
	Vegetariano	Soja estufada com esparguete e salada(alface)	497	119	2	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite	796	190	6	1	9	1

logurte com ou sem lactose

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**.



SEMANA 3 | 1 ano - Sala Rosa

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Snacks	Maçã	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Ervilhas	277	66	2	0	2	0
	Prato	Salmão com batata assada e legumes salteados (cenoura, feijão verde)	579	138	8	1	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos, batata assada e legumes salteados	537	128	5	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea (sem açúcar) + Bolinha de mistura com azeite	712	170	6	1	7	0

3F	Snacks	Puré de Fruta (Maçã e Pêra) aromatizado com canela	251	60	0	0	12	0
	Sopa	Agrião	301	72	3	0	2	0
	Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca) com salada (alface, beterraba)	802	192	9	4	2	0
	Dieta	Frango estufado simples com esparguete	673	161	3	0	1	0
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada (alface, beterraba)	497	119	2	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	886	212	8	4	10	1

4F	Snacks	Banana	398	95	0	0	20	0
	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0	2	0
	Prato	Lulas à Centeio com puré de batata	662	158	2	0	1	0
	Dieta	Red fish com batata e cenoura cozida	373	89	0	0	1	0
	Vegetariano	Hamburguer de espinafre com puré de batata	382	91	3	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	1000	240	8	3	7	1

5F	Snacks	Pêra	170	41	0	0	1	0
	Sopa	Legumes	205	49	1	0	2	0
	Prato	Massa de laços com frango, milho, fiambre	625	149	3	0	2	0
	Dieta	Bife de frango com massa de laços	554	132	2	0	3	0
	Vegetariano	Massa gratinada de tofu	698	167	11	4	2	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural # c/puré de fruta (maçã) + bolinha de mistura c/doce (sem açúcar)	917	219	6	3	14	1

6F	Snacks	Maçã + Palitos de cenoura	188	45	0	0	8	0
	Sopa	Grão	462	111	3	0	2	0
	Prato	Massa de peixe	799	191	2	0	2	0
	Dieta	Abrótea com batata e cenoura cozida	303	72	0	0	1	0
	Vegetariano	Massa de legumes gratinada	457	109	4	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite	796	190	6	1	9	1

logurte com ou sem lactose

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**.



SEMANA 4 | 1 ano - Sala Rosa

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Snacks	Maçã	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Alho francês	206	49	2	0	2	0
	Prato	Peito de frango estufado com esparguete e salada (beterraba, cenoura)	744	178	7	2	1	0
	Dieta	Frango estufado simples com esparguete	673	161	3	0	1	0
	Vegetariano	Seitan com esparguete e salada (beterraba, cenoura)	744	178	7	2	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea (sem açúcar) + Bolinha de mistura com azeite	712	170	6	1	7	0

3F	Snacks	Puré de Fruta (Maçã e Pêra) aromatizado com canela	251	60	0	0	12	0
	Sopa	Abóbora	227	54	2	0	2	0
	Prato	Filé de peixe gratinado com leite de coco e salada (alface, pepino)	434	104	2	0	1	0
	Dieta	Filete de pescada com batata e cenoura cozida	376	90	2	0	1	0
	Vegetariano	Filé de legumes gratinado e salada (alface, pepino)	457	109	4	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	886	212	8	4	10	1

4F	Snacks	Banana	398	95	0	0	20	0
	Sopa	Legumes	207	49	2	0	2	0
	Prato	Arroz de pato com salada (tomate, milho)	740	177	7	2	1	1
	Dieta	Arroz de pato simples	656	157	4	1	0	0
	Vegetariano	Hamburguer de legumes com arroz e salada (tomate, milho)	626	150	6	2	1	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	1000	240	8	3	7	1

5F	Snacks	Pêra	170	41	0	0	1	0
	Sopa	Nabiças	202	48	2	0	2	0
	Prato	Salada russa de atum (feijão frade, macedonia)	313	75	2	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Salada russa ovo (feijão frade, macedónia)	305	73	2	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural # c/puré de fruta (maçã) + bolinha de mistura com marmelada (sem açúcar)	917	219	6	3	14	1

6F	Snacks	Maçã + Palitos de cenoura	188	45	0	0	8	0
	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	Prato	Frango assado com arroz branco e salada (alface, cenoura)	732	175	5	1	1	0
	Dieta	Frango estufado simples com arroz branco	587	140	5	1	2	0
	Vegetariano	Urão estufado com abóbora, arroz branco e salada (alface, cenoura)	280	67	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite	796	190	6	1	9	1

logurte com ou sem lactose

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**.



SEMANA 5 | 1 ano - Sala Rosa

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar	Sal (g)
2F	Snacks	Maçã	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Ervilhas	277	66	2	0	2	0
	Prato	Massa de peixe	415	99	1	0	1	0
	Dieta	Red fish com batata e cenoura cozida	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres com batata cozida	278	66	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite	712	170	6	1	7	0

3F	Snacks	Puré de Fruta (Maçã e Pêra) aromatizado com canela	251	60	0	0	12	0
	Sopa	Legumes	207	49	2	0	2	0
	Prato	Arroz de frango e salada (alface,cenoura)	570	136	2	0	1	0
	Dieta	Frango estufado simples com arroz branco	587	140	5	1	2	0
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz branco e salada (alface,cenoura)	659	157	4	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	886	212	8	4	10	1

4F	Snacks	Banana	398	95	0	0	20	0
	Sopa	Agrião	301	72	3	0	2	0
	Prato	Pescada no forno com batata assada e couve flor	661	158	2	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	373	89	0	0	1	0
	Vegetariano	Caldeirada de seitan	626	150	6	2	1	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	1000	240	8	3	7	1

5F	Snacks	Pêra	170	41	0	0	1	0
	Sopa	Cenoura	282	67	3	0	2	0
	Prato	Rancho à Centeio (Borrego)	749	179	4	1	2	0
	Dieta	Frango estufado simples com massa	611	146	5	1	2	0
	Vegetariano	Rancho de legumes à Centeio	601	144	2	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural # c/puré de fruta (maçã) + bolinha de mistura c/doce (sem açúcar)	917	219	6	3	14	1

6F	Snacks	Maçã + Palitos de cenoura	188	45	0	0	8	0
	Sopa	Espinafres	208	50	2	0	2	0
	Prato	Abrótea à Gomes de Sá com salada (alface)	380	91	2	0	1	0
	Dieta	Abrótea cozida com batata e cenoura	303	72	0	0	1	0
	Vegetariano	Ovo à Gomes de Sá com salada (alface)	305	73	2	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite	796	190	6	1	9	1

logurte com ou sem lactose

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**.



SEMANA 6 | 1 ano - Sala Rosa

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar	Sal (g)
2F	Snacks	Maçã	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Nabiças	202	48	2	0	2	0
	Prato	Perú estufado com esparguete e salada (milho,tomate)	699	167	4	1	1	0
	Dieta	Perú estufado simples com esparguete	727	174	4	1	1	0
	Vegetariano	Tofu com esparguete e salada (milho,tomate)	760	182	6	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea (sem açúcar) + Bolinha de mistura com azeite	712	170	6	1	7	0

3F	Snacks	Puré de Fruta (Maçã e Pêra) aromatizado com canela	251	60	0	0	12	0
	Sopa	Juliana	203	49	2	0	2	0
	Prato	Empadão de atum com salada (cenoura)	351	84	2	0	2	0
	Dieta	Red fish cozido com batata e cenoura	373	89	0	0	1	0
	Vegetariano	Hamburguer de cogumelos com arroz (cenoura)	584	140	4	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	886	212	8	4	10	1

4F	Snacks	Banana	398	95	0	0	20	0
	Sopa	Alface	240	57	2	0	2	0
	Prato	Arroz de aves com salada (alface,beterraba)	740	177	6	2	0	0
	Dieta	Frango cozido com arroz	666	159	4	1	1	0
	Vegetariano	Omelete simples com arroz e salada (alface,beterraba)	693	166	14	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	1000	240	8	3	7	1

5F	Snacks	Pêra	170	41	0	0	1	0
	Sopa	Cenoura com agrião	226	54	2	0	2	0
	Prato	Pescada cozida com batata e cenoura,couve flor	363	87	0	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Feijoda de legumes com arroz branco	878	210	8	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural # c/puré de fruta (maçã) + bolinha de mistura c/doce (sem açúcar)	917	219	6	3	14	1

6F	Snacks	Maçã + Palitos de cenoura	188	45	0	0	8	0
	Sopa	Caldo verde	257	61	5	1	3	0
	Prato	Carne à Portuguesa (perú) com salada (alface,pepino)	746	178	5	1	1	0
	Dieta	Perna de Perú assada com batata assada	768	184	5	1	1	0
	Vegetariano	Rojões de soja à Portuguesa com salada (alface,pepino)	642	153	2	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite	796	190	6	1	9	1

logurte com ou sem lactose

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**.



SEMANA 7 | 1 ano - Sala Rosa

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar	Sal (g)
2F	Snacks	Maçã	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Abóbora	227	54	2	0	2	0
	Prato	Lombos de pescada com arroz de tomate e salada (allface)	712	170	2	0	2	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Tomatada de ovos com arroz salada(alface)	528	126	2	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea (sem açúcar) + Bolinha de mistura com azeite	712	170	6	1	7	0

3F	Snacks	Puré de Fruta (Maçã e Pêra) aromatizado com canela	251	60	0	0	12	0
	Sopa	Alho francês	206	49	2	0	2	0
	Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada (tomate,milho)	877	210	8	3	1	0
	Dieta	Frango cozido com esparguete	611	146	5	1	2	0
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada (tomate,milho)	690	165	3	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural com puré de fruta (maçã e pêra) + Carcaça de mistura com queijo	886	212	8	4	10	1

4F	Snacks	Banana	398	95	0	0	20	0
	Sopa	Espinafres	208	50	2	0	2	0
	Prato	Corvina cozida com batata e brocúlos	383	92	4	1	1	1
	Dieta	Red fish cozido com batata e cenoura	373	89	0	0	1	0
	Vegetariano	Bife de tofu com batata cozida e brocúlos	382	91	3	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Papa de aveia aromatizado com canela + Carcaça de mistura com manteiga	1000	240	8	3	7	1

5F	Snacks	Pêra	170	41	0	0	1	0
	Sopa	Juliana	203	49	2	0	2	0
	Prato	Frango estufado com arroz branco e salada (beterraba)	575	137	3	1	1	1
	Dieta	Frango cozido com arroz branco	666	159	4	1	1	0
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz e salada (beterraba)	350	84	2	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	logurte natural # c/puré de fruta (maçã) + bolinha de mistura com marmelada (sem açúcar)	917	219	6	3	14	1

6F	Snacks	Maçã + Palitos de cenoura	188	45	0	0	8	0
	Sopa	Feijão com nabiças	397	95	1	0	2	0
	Prato	Salada de salmão com massa, milho, cenoura, bróculos	632	151	2	0	1	0
	Dieta	Abrótea cozida com batata e cenoura	303	72	0	0	1	0
	Vegetariano	Hamburguer de cogumelos com massa e broculos	1111	266	11	5	1	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Cerelac láctea maçã (sem açúcar) + Carcaça de mistura com azeite	796	190	6	1	9	1

logurte com ou sem lactose

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**.