

## Semana 1 | 1 ano Sala Rosa

		Declaração nutricional 100g					
		VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal
		kJ	Kcal	g	g	g	g
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	649	155	2	1	2	0,1
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	<b>Prato</b>	881	211	11	3,5	3,5	0,2
	<b>Dieta</b>	619	148	6	1,4	1,3	0,4
	<b>Vegetariano</b>	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	301	72	3	0,4	1,9	0,2
	<b>Prato</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	462	110	1	0,1	1,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	210	50	1,2	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	704	168	4,2	0,7	0,7	0,3
	<b>Dieta</b>	594	142	4	1	1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	653	156	6	1	0	0,5
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	<b>Prato</b>	673	161	9	2	1	0,1
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	280	67	1,3	0,2	1,8	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0



Alergénios, 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 2 | 1 ano

### Sala Rosa

		Declaração nutricional 100g					
		VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal
		kJ	Kcal	g	g	g	g
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	<b>Prato</b>	368	88	3	1	2	0,1
	<b>Dieta</b>	666	159	4	0,8	1,1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	363	87	1	0,1	1,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	384	92	2	0	1	2
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	810	194	4	1,4	2,4	1,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	<b>Dieta</b>	662	158	2,4	0,5	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	<b>Prato</b>	357	85	1	0,2	1,1	0,3
	<b>Dieta</b>	362	87	0	0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	571	137	5	1,7	1,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	422	101	1	0,2	2	0,1
	<b>Prato</b>	713	170	5	1,1	1,4	0,2
	<b>Dieta</b>	694	166	4	1,3	1,5	0,2
	<b>Vegetariano</b>	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0



## Semana 3 | 1 ano

### Sala Rosa

		Declaração nutricional 100g					
		VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal
		kJ	Kcal	g	g	g	g
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	277	66	2	0,3	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	362	87	0	0	0,7	0,2
	<b>Dieta</b>	362	87	0	0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	382	91	3	0,5	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	515	123	4	0,8	0	0,3
	<b>Dieta</b>	619	148	6	1,4	1,3	0,4
	<b>Vegetariano</b>	1189	284	16	0,0	0,0	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	<b>Prato</b>	593	142	2	0,3	1,3	0,1
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	444	106	1	0	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	301	72	3	0,4	1,9	0,2
	<b>Prato</b>	846	202	9	3,4	1,6	0,5
	<b>Dieta</b>	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	<b>Vegetariano</b>	694	166	3	0,8	2,8	1,3
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	622	149	8	1,6	0,9	0,1
	<b>Dieta</b>	373	89	0	0	1,2	0,1
	<b>Vegetariano</b>	854	204	7	1,5	0,5	0,4
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0



Alergénios, 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 4 | 1 ano

### Sala Rosa

		Declaração nutricional 100g						
		VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal	
		kJ	Kcal	g	g	g	g	
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	<b>Prato</b>	Strogonoff de frango com macarrão e salada	824	197	4	1,6	1,9	0,3
	<b>Dieta</b>	Frango estufado simples com macarrão	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Strogonoff de seitan com macarrão e salada	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora	227	54	2	0,2	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Filé de peixe com leite de coco e salada	350	84	1	0,2	1,3	0,6
	<b>Dieta</b>	Filete de pescada com batata e cenoura cozida	362	87	0	0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Filé de Legumes gratinado e salada	497	119	2	0,2	2	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de Legumes	205	49	1,1	0,2	1,9	0,1
	<b>Prato</b>	Arroz de pato com salada	812	194	7	1,9	0,6	0,6
	<b>Dieta</b>	Arroz de pato simples	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de legumes com arroz e salada	626	150	6	1,6	1,2	1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Nabiça	202	48	2	0,3	2	0,1
	<b>Prato</b>	Salada Russa de Atum com salada	488	117	5	0,6	1,1	0,3
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Salada Russa de Ovo e salada	533	127	1	0,3	1,5	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Feijão Verde	198	47	1,5	0,2	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	Frango no forno com laranja e alecrim, arroz branco e salada	596	142	2,3	0,3	2,1	0,3
	<b>Dieta</b>	Frango estufado simples com arroz branco	681	163	3	0,5	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Grão guisado com abóbora e arroz	280	67	1,3	0,2	1,8	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0





## Semana 5 | 1 ano

### Sala Rosa

		Declaração nutricional 100g					
		VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal
		kJ	Kcal	g	g	g	g
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	626	150	5	0,7	1,1	0,4
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	1189	284	16	0	0	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	205	49	1,1	0,2	1,9	0,1
	<b>Prato</b>	705	168	2,2	0,5	0,5	0,3
	<b>Dieta</b>	681	163	3	0,5	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	350	84	1,7	0,3	0,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	630	151	2	0,2	1,2	0,2
	<b>Dieta</b>	362	87	0,4	0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	626	150	5,5	1,6	1,2	1
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	227	54	1,5	0,2	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	708	169	2,8	0,5	1,4	0,3
	<b>Dieta</b>	619	148	5,8	1,4	1,3	0,4
	<b>Vegetariano</b>	760	182	5,6	0,7	1,5	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	<b>Prato</b>	794	190	1,8	0,4	0,8	1,1
	<b>Dieta</b>	317	76	0,1	0	1,1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	533	127	1,1	0,3	1,5	0
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0



Alergénios, 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 6 | 1 ano

### Sala Rosa

		Declaração nutricional 100g					
		VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal
		kJ	Kcal	g	g	g	g
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	205	49	1,1	0,2	1,9	0,1
	<b>Prato</b>	800	191	6,5	1,4	2,1	0,3
	<b>Dieta</b>	797	191	3,4	0,8	0,6	0,6
	<b>Vegetariano</b>	810	194	4	1,4	2,4	1,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	203	49	1,8	0,3	2,5	0,1
	<b>Prato</b>	626	150	5,3	0,7	1,1	0,4
	<b>Dieta</b>	362	87	0,4	0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	571	137	5	1,7	1,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	380	91	2,1	0,3	1,1	0,1
	<b>Prato</b>	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	<b>Dieta</b>	523	125	1,7	0,3	1,1	1,3
	<b>Vegetariano</b>	828	198	4,4	1	1	0,3
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	226	54	2,1	0,3	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	878	210	8,1	1,1	4,0	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	447	107	2,3	0,6	0,9	0,1
	<b>Dieta</b>	768	184	5,3	1,4	0,9	0,9
	<b>Vegetariano</b>	642	153	1,8	0,2	1,2	0
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0



Alergénios, 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 7 | 1 ano

### Sala Rosa

		Declaração nutricional 100g					
		VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal
		kJ	Kcal	g	g	g	g
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	397	95	1	0,2	2,0	0,1
	Creme de Abóbora						
	<b>Prato</b>	687	164	3	0,3	0,7	0,3
	Medalhões de pescada com arroz de cogumelos e salada						
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
Pescada cozida com batata e cenoura cozida							
<b>Vegetariano</b>	632	151	4	0,5	0,5	0,2	
Tomatada de ovos com arroz de cogumelos e salada							
<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Terça-feira	<b>Sopa</b>	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Alho francês						
	<b>Prato</b>	881	211	8	3,0	2,0	0,2
	Esparguete à bolonhesa com salada						
	<b>Dieta</b>	456	109	3	0,8	1,2	0,2
Frango cozido com batata e cenoura cozida							
<b>Vegetariano</b>	807	193	7	0,9	3,6	0,2	
Bolonhesa de Soja com salada							
<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	205	49	1,1	0,2	1,9	0,1
	Sopa de legumes						
	<b>Prato</b>	434	104	2	0,3	0,9	0,2
	Tortilha de peixe com salada						
	<b>Dieta</b>	362	87	0,4	0	0,7	0,2
Red fish com batata e cenoura cozida							
<b>Vegetariano</b>	280	67	1,3	0,2	1,8	0,2	
Tortilha de Legumes com salada							
<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	203	49	2	0,3	2,5	0,1
	Juliana						
	<b>Prato</b>	497	119	2	0,4	1,1	0,2
	Frango estufado simples com arroz de ervilhas e salada						
	<b>Dieta</b>	681	163	3	0,5	0,7	0,3
Frango estufado simples com arroz							
<b>Vegetariano</b>	350	84	1,7	0,3	0,7	0,1	
Seitan de cebolada com arroz de ervilhas e salada							
<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	199	48	2	0,3	2,1	0,1
	Sopa de feijão branco com nabiça						
	<b>Prato</b>	362	87	0	0	0,7	0,2
	Salada de salmão com massa tricolor, milho e legumes						
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
Abrótea cozida com batata e cenoura							
<b>Vegetariano</b>	1189	284	16	0	0	0,2	
Salada de Tofu com massa tricolor e legumes							
<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							

