



SEMANA 20 a 24 Abril de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de abóbora	199	48	1,6	0,3	9,0	2,1	0,1
	Prato Principal	Empadão de carne (porco e vaca) em arroz	578	138	5,7	1,8	13,0	4,3	0,4
	Vegetariano	Empadão de soja (arroz)	473	113	2,2	0,5	36,0	1,4	0,1
	Vegetais	Couve flor, cenoura e feijão verde	234	56	2,1	0,3	9,0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/iogurte Aromas	360	86	1,8	0	14	0	0

3F	Sopa	Espinafres	208	50	1,9	0,3	9,0	2	0,2
	Prato Principal	Bacalhau com natas (bacalhau, batata cozida, molho branco, natas)	489	117	3,9	1	14	1,0	0
	Vegetariano	Tofu com natas (tofu, batata cozida, natas soja)	412	98	8,1	3,3	22,3	3	2,2
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba ralada	66	16	0,1	0,0	5,0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0,0	0	14	13	0

4F	Sopa	Couve flor	223	53	2	0,3	9,0	2,1	0,2
	Prato Principal	Arroz à Valenciana (porco, frango, salsichas, ervilhas, cenoura, tomate, pimentos)	677	162	4,1	1,2	15,7	0,8	0,4
	Vegetariano	Valenciana de seitan (arroz, ervilhas, cenoura, tomate, pimentos)	523	125	1,2	1,2	10,0	1,1	0,8
	Vegetais	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

5F	Sopa	Espinafres	208	50	1,9	0,3	9,0	2	0,2
	Prato Principal	Esparguete de atum à marinheiro (tomate e oregãos)	769	184	7,1	0,5	7,0	1	0,7
	Vegetariano	Esparguete de soja à marinheiro (tomate e oregãos)	412	98	8,1	3,3	46,0	2,8	2,2
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba ralada	66	16	0,1	0	5	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

6F	Sopa	Primavera	224	54	0,9	0,2	9,0	1,8	0,1
	Prato Principal	Frango assado no forno com arroz de citrinos	478	114	3,4	0,5	18,4	0,9	0,2
	Vegetariano	Ervilhas de tomatada com arroz	500	119	3,1	0,4	31,4	1,2	0,1
	Vegetais	Pepino, cenoura ralada e couve roxa	74	18	0,1	0	5	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alérgénios:** 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**.