



SEMANA 04 a 08 Maio de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de ervilhas	236	56	1	0,2	9,0	1,7	0,1
	Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa (vaca e porco)	899	215	8	3	10	2	0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	808	193	6	1,5	12,0	1,4	0,3
	Vegetais	Alface, courgete e cenoura	70	17	0,1	0	6	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

3F	Sopa	Feijão com lombardo	422	101	1	0,2	14,8	2	0,1
	Prato Principal	Pescada à Espiritual (puré de batata e cenoura ralada)	385	92	3	1,2	14,0	0,9	0,1
	Vegetariano	Tofu estufado com batata corada	632	151	4	0,5	16,1	0,5	0,2
	Vegetais	Alface, beterraba e pepino	66	16	0	0	5	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	360	86	2	0	14	0	0

4F	Sopa	Brócolos	1	2	3	4	10,435	5	6
	Prato Principal	Frango com arroz Primavera (ervilhas , cenoura)	575	137	2,8	0,5	20,7	0,9	0,7
	Vegetariano	Caril de seitan com arroz branco	272	65	4	1,7	20,1	3	0,1
	Vegetais	Couve roxa e tomate	86	21	0,3	0,1	7,0	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

5F	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	8,6	2	0,1
	Prato Principal	Meia desfeita de cavala (batata, ovo, grão, cenoura e azeitonas)	628	150	5,5	0,9	11,4	1,2	0,3
	Vegetariano	Estufadinho de soja com cenoura e batata cozida	706	169	1,1	0,1	9,4	1,3	0,1
	Vegetais	Feijão verde, brócolos e couve flor	234	56	2,1	0,3	9,0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/logurte aromas	238	57	0	0	13	13	0

6F	Sopa	Creme de abóbora	199	48	2	0,3	9,0	2,1	0,1
	Prato Principal	Feijoada (porco,frango, lombardo, cenoura, alho francês) com arroz branco	644	154	5	1	10	2	0
		Feijoada vegetariana (seitan, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz branco	484	116	2	0,2	18,9	2,4	0,2
	Vegetais	Legumes incorporado no prato							
	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**.