



SEMANA 11 a 15 Maio de 2026

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	236	56	1	0,2	9,0	1,7	0,1
	Prato Principal	Calamares no forno com arroz de cenoura	633	151	3,7	0,8	15,0	0,4	0,4
	Vegetariano	Soja estufada com arroz de cenoura	540	129	2	0,3	14,4	0,6	0,2
	Vegetais	Courgete, alface e beterraba	66	16	0	0	5	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

3F	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	10,4	2,1	0,1
	Prato Principal	Perna de peru assada (lascada) com ervilhas, cenoura, espinafres e laçinhos	739	177	4	1	17	0,9	0,3
	Vegetariano	Lacinhos com salteado de tofu e legumes (courgete, tomate e espinafres)	433	104	3	0	10	2	0,1
	Vegetais	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

4F	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	8,9	2,2	0,2
	Prato Principal	Salada de atum com feijão frade (atum, ovo, feijão frade, batata, cenoura)	599	143	5	0,7	10,4	1,1	0,4
	Vegetariano	Caldeirada Vegetariana (batata, lentilhas, cenoura, pimento e feijão verde)	278	66	1	0	15	1	0,1
	Vegetais	Tomate, couve roxa e alface	86	21	0,3	0,1	5,0	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

5F	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	9,0	1,8	0,1
	Prato Principal	Perninha de frango assado com esparguete	697	167	3,5	0,6	12,0	1,1	0,2
	Vegetariano	Valenciana de seitan (arroz, seitan, tomate, ervilhas, açafrão)	623	149	3	0,5	10,0	1,7	0,2
	Vegetais	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos	107	26	0,5	0,1	9,0	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

6F	Sopa	Ervilha	277	66	2	0,3	10,8	2,2	0,2
	Prato Principal	Arroz de Peixe (Tamboril/Maruca)	619	148	6	1,6	10,0	1,1	0,7
	Vegetariano	Couscous com salteado de grão e legumes (beringela, cenoura e tomate)	613	147	1	0	26	1,9	0,3
	Vegetais	Alface, tomate e pepino	71	17	0,3	0	6	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Puré de fruta	242	58	0	0	25	13,2	0

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