



SEMANA 23 a 27 de março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Aveludado de abóbora	199	48	2	0,3	9,0	2,1	0,1
	Prato Principal	Hambúrguer (vaca e porco) de cebolada com arroz	843	201	6	1,7	8,0	0,4	0,3
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz	350	84	2	0,3	14,7	0,7	0,1
	Vegetais	Alface, beterraba e courgete ralada	66	16	0	0	5	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

3F	Sopa	Grão com espinafres	450	108	3	0,4	20,2	2,1	0,2
	Prato Principal	Massinha de salmão com espinafres, cenoura e alho francês	605	145	3	0,8	13,0	1,6	0,2
	Vegetariano	Estufadinho de feijão com cenoura e batata cozida	484	116	2	0,2	14,1	2,4	0,2
	Vegetais	Espinafres, cenoura e alho francês	90	21,51	0,9	0,1	0,8	0,7	0,433
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina	389	93	0	0	22	22	0

4F	Sopa	Alho francês	206	49	2	0,3	9,0	2,1	0,1
	Prato Principal	Coxas de frango estufadas com batata corada	681	163	3	0,5	9,9	0,7	0,3
	Vegetariano	Tofu de tomataada com batata corada	632	151	4	0,5	17,0	0,5	0,2
	Vegetais	Couve roxa, cenoura ralada e alface	74	18	0	0,0	5,0	2,1	0,3
	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	0,1
	Prato Principal	Panadinhos de peixe no forno com arroz de cenoura	671	160	5	0,9	41,8	0,5	0,3
	Vegetariano	Lentilhas de tomataada com arroz cenoura	480	115	3	0	16	1	0,8
	Vegetais	Tomate, pepino, alface	71	17	0,3	0	6	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

6F	Sopa	Creme de legumes (batata, cenoura, couve e nabo)	236	56	1	0,2	9,0	1,7	0,1
	Prato Principal	Rancho (grão, macarrão, porco, vaca, lombardo, cenoura e courgete)	749	179	3,8	0,8	10,0	2,2	0,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cogumelos, lombardo, cenoura e courgete)	601	144	2	0	10	2	0,1
	Vegetais	Legumes incorporados 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. **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**.