



SEMANA 02 a 06 de março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	9,0	2	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	9,0	2	0,1
	Prato Principal	Bacalhau à Espiritual (batata palha 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	1,0	0,5	0,2
	Vegetais	Alface, beterraba e pepino	66	16	0	0	6	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	360	86	2	0	14	0	0
4F	Sopa	Brócolos	1	2	3	4	10	5	6
	Prato Principal	Frango com arroz Primavera (ervilhas , cenoura)	575	137	2,8	0,5	10,0	0,9	0,7
	Vegetariano	Caril de seitan com arroz branco	272	65	4	1,7	3,0	3	0,1
	Vegetais	Couve roxa e tomate	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	Canja com massinhas	516	123	1,3	3,0	14,0	1	0,3
	Prato Principal	Meia desfeita de cavala(cavala, batata, grão, ovo, cenoura e azeitonas)	628	150	5,5	0,9	19,7	1,2	0,3
	Vegetariano	Estufadinho de soja com cenoura e batata cozida	706	169	1,1	0,1	16,1	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)/iogurte aromas	238	57	0	0	22	13	0
6F	Sopa	Creme de abóbora	199	48	1,6	0,3	9,0	2,1	0,1
	Prato Principal	Feijoada (porco,frango, lombardo, cenoura, alho francês) com arroz branco	644	154	5,1	1,3	10,0	1,5	0,4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (seitan, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz branco	484	116	2,0	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. **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**.