



SEMANA 16 a 20 de março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	10,0	2	0,2
	Prato Principal	Ovos mexidos com e arroz de cenoura e ervilha	814	195	7	1	0	0	0,2
	Vegetariano	Soja estufada com arroz de cenoura e ervilha	690	165	3	0,3	39,0	2,3	0,2
	Vegetais	Courgete, alface e beterraba	70	17	0,1	0	5	2,9	0,1
	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 estufada (lascada) com ervilhas, cenoura, com massa tricolor	739	177	4	1	17	0,9	0,3
	Vegetariano	Massa tricolor com salteado de tofu e legumes (courgete, tomate e espinafres)	433	104	3	0	10	2	0,1
	Vegetais	Ervilha e cenoura	161	38	0	0	9	3	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

4F	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	20,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Medalhões de pescada com batata corada	351	84	1,3	0,1	12,0	1	0,2
	Vegetariano	Caldeirada Vegetariana (batata, lentilhas, cenoura, pimento e feijão verde)	278	66	1	0	10	1	0,1
	Vegetais	Tomate, couve roxa e alface	86	21	0,3	0,1	9,0	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	22	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	11,8	1,7	0,2
	Vegetais	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos	107	26	0,5	0,1	6,0	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**.