



SEMANA 30 de março a 3 Abril de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve-flor	223	53	2	0,3	9,0	2,1	0,2
	Prato Principal	Empadão de carne (porco e vaca) em arroz	578	138	6	2	12	4	0,4
	Vegetariano	Soja estufada com arroz branco	706	169	1,1	0,1	14,4	1,3	0,1
	Vegetais	Alface, couve roxa e cenoura ralada	74	18	0	0,0	5,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

3F	Sopa	Espinafres	208	50	1,9	0,3	9,0	2,0	0,2
	Prato Principal	Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha, molho branco, natas)	489	117	3,9	1,1	13,7	1,0	0,1
	Vegetariano	Tofu com natas (tofu, batata palha, natas soja)	412	98	8	3	22	3	2,2
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba ralada	66	16	0	0	5	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

4F	Sopa	Feijão branco com couve	399	95	1,3	0,2	8,9	1,8	0,2
	Prato Principal	Tortilha de frango, legumes (cogumelos, courgete, alho francês e cenoura) e arroz branco	382	91	3	0,5	11,5	1,2	0,1
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz branco	350	84	2	0,3	16,5	0,7	0,1
	Vegetais	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

5F	Sopa	Lentilhas com cenoura	501	120	1	0,2	20,5	1,7	0,1
	Prato Principal	Massada (cotovelinhos) de pescada com coentros	661	158	2	0,2	10,7	1,4	0,2
	Vegetariano	Massada (cotovelinhos) de grão com cenoura e couve	601	144	2	0	26	2	0,1
	Vegetais	Pepino, beterraba e tomate	66	16	0,1	0	4	2,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

6F	Sopa	Feriado							
	Prato Principal								
	Vegetariano								
	Vegetais								
	Sobremesa								

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