



SEMANA 09 a 13 de março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Legumes (batata, cenoura, couve e nabo)	236	56	1	0,2	9,0	2	0,1
	Prato Principal	Panadinhos de peixe com arroz de ervilhas	671	160	5	1	15	0	0,3
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de ervilhas	540	129	2	0,3	31,9	0,6	0,2
	Vegetais	Alface, cenoura ralada e tomate	80	19	0,2	0	5	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

3F	Sopa	Couve flor	223	53	2	0,3	9,0	2,1	0,2
	Prato Principal	Macarronada de carne (feijão, porco, macarrão, cenoura, courgete e lombardo)	572	137	3	1	10	2	0
	Vegetariano	Macarronada de soja (feijão, soja, macarrão, cenoura, courgete e lombardo)	601	144	2	0	39	2	0,1
	Vegetais	Cenoura, courgete e lombardo	69,705	16,66	0,073	0	5	2,898	0,095
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

4F	Sopa	Caldo Verde	336	80	1,4	0,2	14,0	1,6	0,1
	Prato Principal	Pescada assada no forno com batata assada	363	87	0,4	0	10	0,7	0,3
	Vegetariano	Salada de tofu com batata, cenoura e brócolos cozidos	399	95	5,3	1	6	1,2	0,1
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve flor	116	28	0,5	0,1	9,0	1,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades/Gelatina)	389	93	0	0	22	22	0

5F	Sopa	Grão com Espinafres	450	108	3	0,4	20,2	2,1	0,2
	Prato Principal	Massa de Lacinhas com frango, ervilhas, cenoura e feijão verde	578	138	3,7	1,2	10,0	1,8	0,1
	Vegetariano	Lacinhas com seitan, cogumelos e macedónia de legumes	653	156	4,9	1,5	26,8	2,5	0,2
	Vegetais	Ervilha, cenoura e feijão verde	49,060965	11,7258521	0,10690552	0,01444669	0	0,9621	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

6F	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	9,0	1,8	0,1
	Prato Principal	Meia desfeita de Paloco	593	142	2	0,3	19,7	1,3	0,1
	Vegetariano	Salada de tofu com batata, cenoura e brócolos cozidos	399	95	5,3	1	16	1,2	0,1
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve flor	116	28	0,5	0,1	9,0	1,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina	389	93	0	0	22	22	0

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**.