



SEMANA 13 a 17 Outubro 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme brócolos	226.4	54.1	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Almondegas mistas estufadas com arroz	716.3	171.2	3.0	0.7	1.5	0.5
	Vegetariano	Rissois de espinafres e tofu com arroz	883.3	211.1	6.0	0.8	2.2	0.2
	Legumes	Alface, beterraba e milho	372.0	88.9	3.0	3.0	1.0	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
3F	Sopa	Camponesa	219.6	52.5	3.8	0.5	3.4	0.1
	Prato Principal	Massa macarronete com salmão e macedónia de legumes	794.6	189.9	10.4	2.2	1.6	0.1
	Vegetariano	Massa macarronete com seitan e macedónia de legumes	652.6	156.0	4.9	1.5	2.5	0.2
	Legumes	Legumes incorporado no prato	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
4F	Sopa	Creme lentilhas	501.3	119.8	1.2	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Jardineira de aves (perú e frango com batatinha aos cubos, cenoura, ervilha e feijão-verde)	323.7	77.4	1.3	0.2	1.4	0.1
	Vegetariano	Jardineira de soja e legumes(cubinhos de soja, batata aos cubos, cenoura, ervilha e feijão-verde)	363.2	86.8	0.8	0.1	1.7	0.1
	Legumes	Incorporados no prato	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Sobremesa	Fruta assada	238.0	56.9	0.3	0.1	13.0	0.0
5F	Sopa	Juliana	217.9	52.1	1.2	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Filete de pescada com arroz de cenoura	625.1	149.4	2.5	0.3	0.4	0.3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate e arroz	478.1	114.3	2.3	0.5	1.4	0.2
	Legumes	Couve-roxa, tomate e milho	226.2	54.1	1.7	1.5	2.2	0.2
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
6F	Sopa	Brócolos	226.4	54.1	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Pá de porco estufada com massa cotovelinhos	780.9	186.6	4.4	1.1	1.2	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com massa cotovelinhos	738.7	176.6	4.4	0.7	2.4	0.2
	Legumes	Alface, beterraba e milho	372.0	88.9	3.0	3.0	1.0	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

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**.