



SEMANA 20 a 24 de Outubro 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Legumes	205.478	49.109	1.081	0.156	1.851	0.1
	Prato Principal	Bolonhesa de atum com legumes (cenoura, milho, feijão-verde)	684.996	163.714	3.854	1.137	2.041	0.191
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com legumes (cenoura, milho, feijão-verde)	1099.097	262.684	3.018	0.485	2.523	0.021
	Legumes	Incorporados no prato	0	0	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
3F	Sopa	Creme feijão-verde	209.349	50.034	0.884	0.15	1.878	0.1
	Prato Principal	Carne porco estufada com puré de batata	420.193	100.426	2.058	0.567	1.429	0.157
	Vegetariano	Soja estufada com puré de batata	531.954	127.137	2.405	0.516	1.318	0.091
	Legumes	Alface, cenoura e milho	372	88.908	3	3	1	0.005
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
4F	Sopa	Couve-flor	365.242	87.293	1.223	0.149	1.956	0.1
	Prato Principal	Pataniscas de Bacalhau com arroz de tomate	803.488	192.034	6.066	1.274	0.368	0.832
	Vegetariano	Rissois de tofu e espinafres com arroz de tomate	883.27	211.102	6.024	0.825	2.247	0.236
	Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.095
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
5F	Sopa	Creme cenoura	198.515	47.445	3.385	0.466	2.998	0.1
	Prato Principal	Macarronada de frango	1222.146	292.093	12.62	3.766	2.281	2.154
	Vegetariano	Macarronada de legumes com grão	1366.887	326.686	14.297	2.708	1.956	0.566
	Legumes	Cenoura, alface e cebola	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.095
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
6F	Sopa	Feijão com couve	241.665	57.8	1.0	0.2	1.6	0.1
	Prato Principal	Pescada no forno com ervas aromáticas e arroz	559.685	133.765	2.044	0.306	1.267	0.26
	Vegetariano	Feijão estufado com legumes e arroz	776.466	185.575	1.984	0.195	2.567	1.425
	Legumes	Macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde)	114.25	27.306	0.72	0.104	1.047	0.062
	Sobremesa	logurte	360 / 238	86 / 57	2	0	22 / 13	0.015

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**.