



SEMANA 27 a 31 de Outubro 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme alface	380.16	90.858	2.054	0.291	1.1	0.1
	Prato Principal	Hambúrguer misto com molho de tomate e arroz de	782.195	186.945	7.984	2.602	0.734	0.361
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas	560.166	133.88	1.964	0.433	1.93	0.322
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cebola	24.6	5.9	0.12	0.9	0.02	0.0029
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

3F	Sopa	Espinafres	223.364	53.384	2.001	0.287	2.139	0.13
	Prato Principal	Salada quente de cavala (feijão frade, batata aos cubos, cenoura, feijão-verde e ervilha)	701	168	3	0	3	0.8
	Vegetariano	Salada quente de feijão frade e tofu, batata aos cubos, cenoura, feijão-verde e ervilha)	497	119	2	0	2	0.1
	Legumes	Incorporado no prato	0	0	0	0	0	0
	Sobremesa	Pudim ou Fruta	238 /340	57 / 81	0 / 4	0 / 1	13/8	0 / 0

4F	Sopa	Creme legumes	235.896	56.379	0.997	0.16	1.692	0.1
	Prato Principal	Carne de porco assada no forno com massa esparguete	804.682	192.319	3.59	1.144	1.053	0.25
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	1097.468	262.295	3.428	0.317	2.386	0.18
	Legumes	Tomate, cenoura e milho	226.232	54.07	1.653	1.504	2.241	0.186
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

5F	Sopa	Feijão-verde	209.349	50.034	0.884	0.15	1.878	0.1
	Prato Principal	Omelete de salsicha no forno com arroz de legumes (couve, ervilha e cenoura)	711.721	170.101	5.448	1.641	0.896	0.608
	Vegetariano	Omelete de cogumelos no forno com arroz legumes (couve, ervilha e cenoura)	528.752	126.372	9.688	2.354	1.02	0.455
	Legumes	Incorporado no prato	0	0	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

6F	Sopa	Feijão com hortaliça	328.457	78.501	1.04	0.126	2.031	0.1
	Prato Principal	Massinha de aves com legumes (peru e frango, cenoura e ervilhas)	535.869	128.073	1.907	0.32	1.041	0.213
	Vegetariano	Massinha de soja com cenoura, milho e ervilha	408.263	97.575	2.592	0.505	1.541	0.15
	Legumes	Alface, tomate e pepino	71.206	17.018	0.271	0.2	2.709	0.025
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

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