



SEMANA 15 a 19 de Junho 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	226.44	54.119	0.988	0.157	1.74	0.09
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	811.1	193.85	3.284	0.473	1.526	0.22
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com cogumelos e arroz branco	694.54	165.87	3.19	0.441	0.835	0.114
	Legumes	Cenoura, cebola e beterraba	65.714	15.706	0.1476	0.3	2.4333	0.11
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0.4	0.1	13	0.015

3F	Sopa	Creme cenoura com massinhas	422.46	100.97	1.18	0.179	1.82	0.093
	Prato	Frango estufado com esparguete	675.96	161.55	2.569	0.503	1.511	0.269
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com espinafres e esparguete	772.34	184.59	10.238	1.342	4.335	0.021
	Legumes	Tomate, milho e cebola	226.23	54.07	1.653	1.504	2.241	0.186
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0.4	0.1	13	0.015

4F	Sopa	Alho francês	273.81	65.441	1.361	0.208	1.972	0.038
	Prato	Meia desfeita de abrótea (abrótea lascada, grão, batatinha aos cubos, cenoura, feijão-verde e ervilha)	432.89	103.46	1.292	0.164	1.277	0.596
	Vegetariano	Salada de grão e tofu (batatinha aos cubos, cenoura, feijão verde e ervilhas)	778.07	185.96	2.497	0.265	3.038	0.255
	Legumes	Incorporado no prato						
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0.4	0.1	13	0.015

5F	Sopa	Creme couve-flor com cenoura	279.26	66.742	1.074	0.16	1.804	0.1
	Prato	Arroz de carne (frango,ervilhas,cenoura e milho)	535.87	128.07	1.907	0.32	1.041	0.213
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz	560.17	133.88	1.964	0.433	1.93	0.322
	Legumes	Salada de alface, cenoura e milho	48.512	11.595	0.2947	0.26	0.8466	0.017
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0.4	0.1	13	0.015

6F	Sopa	Grão com lombardo	441.72	105.57	2.135	0.265	1.953	0.13
	Prato	Pescada gratinada com massa cotovelinhos	773.14	184.78	2.68	0.326	0.581	0.363
	Vegetariano	Soja em molho de tomate com massa cotovelinhos	772.34	184.59	10.238	1.342	4.335	0.021
	Legumes	Macedónia de Legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde)	90.904	21.726	0.231	0.053	3.186	0.266
	Sobremesa	Gelatina ou fruta	389 / 238	93 / 57	0.1 / 0.4	0 / 0	22 / 13	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**.