



SEMANA 22 a 26 de Junho 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de couve-flor	241.67	57.758	1.039	0.168	1.643	0.091
	Prato	Panadinhos de frango com esparguete	783.04	187.15	1.728	0.289	1.213	0.315
	Vegetariano	Cubinhos de soja estufadas com cenoura e esparguete	464.1	110.92	1.342	0.191	1.581	0.144
	Legumes	Alface, beterraba e cenoura	71.206	17.018	0.271	0.2	2.709	0.025
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0.4	0.1	13	0.015

3F	Sopa	Espinafres	223.36	53.384	2.001	0.287	2.139	0.166
	Prato	Abrótea estufada com ervas aromáticas arroz de ervilhas	440.9	105.37	2.409	0.349	1.531	0.142
	Vegetariano	Feijão estufado com cogumelos e legumes com arroz	857.03	204.83	4.619	1.9	2.025	0.356
	Legumes	Tomate, couve-roxa e milho	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	Creme de cenoura	279.26	66.742	1.074	0.16	1.804	0.1
	Prato	Coxa de frango no forno com massa cotovelinhos	781.27	186.72	3.457	0.693	0.859	0.272
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com massa cotovelinhos	560.17	133.88	1.964	0.433	1.93	0.322
	Legumes	Macedónia de legumes	90.904	21.726	0.231	0.053	3.186	0.266
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0.4	0.1	13	0.015

5F	Sopa	Feijão com couve	402.66	96.236	1.421	0.19	2.346	0.123
	Prato	Petinga com arroz de tomate	714.07	170.66	4.298	0.55	0.355	0.304
	Vegetariano	Arroz de feijão com ervilha, cenoura, milho e tomate	709.15	169.49	1.155	0.161	0.732	0.11
	Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.095
	Sobremesa	Gelatina ou fruta	389 / 238	93 / 57	0.1 / 0.4	0 / 0	22 / 13	0 / 0

6F	Sopa	Alho francês	217.97	52.094	0.932	0.154	1.803	0.085
	Prato	Carne de porco assada com massa macarronete	804.68	192.32	3.59	1.144	1.053	0.25
	Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e massa macarronete	709.15	169.49	1.155	0.161	0.732	0.11
	Legumes	Alface, tomate e cenoura	71.206	17.018	0.271	0.2	2.709	0.025
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0.4	0.1	13	0.015

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**.