



SEMANA 29 de Junho a 3 de Julho 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana	217.85	52.066	1.193	0.189	2.105	0.098
	Prato	Empadão de atum em arroz	660.69	157.91	3.569	1.081	0.778	0.206
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (cenoura e feijão-verde)	478.06	114.26	2.28	0.516	1.406	0.228
	Legumes	Cenoura, tomate e couve-roxa	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.095
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0.4	0.1	13	0.015

3F	Sopa	Creme de brócolos	253.82	60.662	1.288	0.193	1.705	0.109
	Prato	Ranchinho de frango (com macarronete, grão, couve, cenoura)	748.77	178.96	3.816	0.801	2.192	0.124
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano	595.14	142.24	2.271	0.234	1.783	0.287
	Legumes	Incorporados no prato						
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0.4	0.1	13	0.015

4F	Sopa	Alho francês e cenoura	217.89	52.075	1.053	0.168	1.951	0.1
	Prato	Paloco desfiado (filete) com saladinha de batata (batatinha aos cubos, cenoura, ervilha e feijão-verde)	432.89	103.46	1.292	0.164	1.277	0.596
	Vegetariano	Feijão estufado com legumes e saladinha de batata (batatinha aos cubos, cenoura, ervilha e feijão-verde)	605.35	144.68	1.581	0.423	1.77	0.14
	Legumes	Alface, cenoura e beterraba	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.095
	Sobremesa	logurte ou fruta	360 / 238	86 / 57	2 / 0.4	0.1 / 0.1	22 / 13	0 / 0

5F	Sopa	Creme de ervilhas	288.66	68.989	1.377	0.201	1.733	0.116
	Prato	Perna de porco assada e fatiada com massa esparguete	804.68	192.32	3.59	1.144	1.053	0.25
	Vegetariano	Tofu de tomatada com massa esparguete	815.01	194.79	4.447	1.489	2.265	0.54
	Legumes	Alface, cenoura e milho	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.095
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0.4	0.1	13	0.015

6F	Sopa	Feijão-verde	209.35	50.034	0.884	0.15	1.878	0.079
	Prato	Arroz de pota com legumes (cenoura e ervilha)	686.18	163.62	4.638	1.15	0.239	0.752
	Vegetariano	Soja estufada com arroz	1261.1	301.41	2.496	0.191	1.537	0.175
	Legumes	Cenoura, tomate e beterraba	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.095
	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**.