



SEMANA 3 a 7 de Novembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de Legumes	380	91	2	0.3	1.1	0.1
	Prato Principal	Bolonhesa de novilho com cotovelinhos e cenoura raspada	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
		Bolonhesa de soja com cotovelinhos e cenoura raspada	498	131	2	1	13	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	301	59	0	0	13	0.0
3F	Sopa	Abóbora	516	124	2	0	2	0.1
	Prato Principal	Filete com molho de cenoura, arroz branco e salada de couve roxa e tomate	661	158	4	1	1	0.2
		Hamburguer vegetariana no forno com arroz e salada de couve roxa e tomate	414	171	10	1	2	0.2
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
4F	Sopa	Espinafres	422	101	1.3	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Perna de frango assado com esparguete e legumes salteados (repolho e cenoura)	611	146	5.2	1.2	1.8	0.2
		Seitan no forno com esparguete e legumes salteados (repolho e cenoura)	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
5F	Sopa	Sopa de nabo e feijão-vermelho	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Paloco à brás (paloco, batata palito, ovo) com salada de alface	990	237	9	3.0	1.5	0.3
		Legumes à brás (alho francês, pimento, cenoura, batata palito com salada de alface)	700	228	3.0	0.4	1.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
6F	Sopa	Cenoura	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Arroz de carnes (porco, frango, chouriço) com salada de alface e milho	656	157	3.6	0.9	0.4	0.2
		Arroz com tofu e alho francês, salada de alface e milho	394	94	2	0	3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	301	59	0	0	13	0.0

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**.