



SEMANA 12 a 16 Janeiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa Prato Principal Vegetariano Sobremesa	Sopa de alho francês	201	52	1	0.2	2.1	0.1
		Cavala estufada com macarronete e salada de alface	552	164	3.9	1.1	2.0	0.2
		Grão de bico estufado com macarronete, salada de alface	405	57	0	0	13	0.1
		Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
3F	Sopa Prato Principal Vegetariano Sobremesa	Creme de ervilhas	202	47	3	0.5	3.0	0.4
		Jardineira de frango (batata, frango, feijão verde, cenoura)	610	137	2.8	0.5	0.9	0.7
		Jardineira de cogumelos (cogumelos, batata, feijão, cenoura)	380	47	3	1	2	0.2
		Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
4F	Sopa Prato Principal Vegetariano Sobremesa	Couve portuguesa	301	123	2	0.4	2.1	0.1
		Filete de peixe vermelho no forno com arroz de tomate, salada de milho e couve roxa	578	157	3.6	0.9	0.4	0
		Rissóis vegetarianos com arroz de tomate, salada de milho e couve roxa	397	84	2	0.3	0.7	0.1
		Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
5F	Sopa Prato Principal Vegetariano Sobremesa	Creme de cenoura	189	50	1	0.2	1.7	0.1
		Pá de porco assada, esparguete e salada de alface e couve roxa	479	104	1.5	0.2	0.8	0.2
		Seitan assado, esparguete e salada de alface e couve roxa	578	157	3.6	0.9	0.4	0.2
		Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
6F	Sopa Prato Principal Vegetariano Sobremesa	Sopa de couve-branca	201	53	2.0	0.3	2.1	0.2
		Filete de linguado estufado com arroz, salada de milho e cenoura raspada	578	146	5	1	2	0.1
		Salsichas vegetarianas estufadas com arroz, salada de milho e cenoura raspada	530	142	3	1	2	0.2
		Fruta da época	389	93	0	0	22	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**. ASAÉ: 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**.