



SEMANA 2 a 6 de Fevereiro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve coração	380	91	2	0.3	1.1	0.1
	Prato Principal	Panados de frango no forno com esparguete e salada de alface	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Seitan no forno com esparguete e salada de alface	498	131	2	1	13	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	301	59	0	0	13	0.0
3F								
	Sopa	Lentilhas	516	124	2	0	2	0.1
	Prato Principal	Arroz de salmão com cenoura e repolho	661	158	4	1	1	0.2
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com cenoura e repolho	414	171	10	1	2	0.2
4F								
	Sopa	Nabo	422	101	1.3	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Perú estufado com batata ao cubo, salada de cenoura e milho	611	146	5.2	1.2	1.8	0.2
	Vegetariano	Tofu estufado com batata aos cubos, salada de cenoura e milho	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
5F								
	Sopa	Espinafres e grão	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Filete no forno com molho de cenoura, arroz, salada de alface e couve roxa	990	237	9	3.0	1.5	0.3
	Vegetariano	Courgette no forno com molho de cenoura, arroz, salada de alface e couve roxa	700	228	3.0	0.4	1.3	0.1
6F								
	Sopa	Lombarda	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Carne de porco assada, macarrão e salada de repolho e cenoura salteada	656	157	3.6	0.9	0.4	0.2
	Vegetariano	Couve flor no forno, macarrão e salada de repolho e cenoura salteada	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. **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**.