



SEMANA 2 a 6 de Março de 2026

			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	Arroz colorido de cavala (milho, cenoura, feijão verde)	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
		Arroz colorido de seitan (milho, cenoura, feijão verde)	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	Massa à lavrador (porco, chouriço, macarronete, cenoura, feijão vermelho, lombarda)	661	158	4	1	1	0.2
		Massa à lavrador vegetariana (cogumelos, macarronete, cenoura, feijão vermelho, lombarda)	414	171	10	1	2	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
4F	Sopa	Espinafres	422	101	1.3	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Filete de alabote com molho de cenoura, arroz e salada de couve roxa e pepino	611	146	5.2	1.2	1.8	0.2
		Hamburguer vegetariana no forno com arroz e salada de couve roxa e pepino	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
5F	Sopa	Cenoura	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Frango assado com esparguete, salada de tomate, repolho e milho	990	237	9	3.0	1.5	0.3
		Tofú com esparguete, salada de tomate, repolho e milho	700	228	3.0	0.4	1.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
6F	Sopa	Courgette	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Salada russa com pescada (batata aos cubos, pescada, ovo, ervilha, cenoura)	656	157	3.6	0.9	0.4	0.2
		Salada de grão, batata, ervilha e cenoura	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**.