



SEMANA 9 a 13 de Março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Lentilhas	201	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Omelete/ovos mexidos com cogumelos, laços coloridos salteados, salada de alface e cenoura raspada	552	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Laços coloridos com cogumelos salada de alface e cenoura raspada	405	57	0	0	13	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
3F	Sopa	Abóbora	202	47	3	0.5	3.0	0.4
	Prato Principal	Jardineira de frango (batata, frango, feijão verde, cenoura)	610	137	2.8	0.5	0.9	0.7
	Vegetariano	Jardineira de soja (soja, batata, feijão verde, cenoura)	380	47	3	1	2	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
4F	Sopa	Courgette	301	123	2	0.4	2.1	0.1
	Prato Principal	Tintureira frita com arroz de lombarda e cenoura	578	157	3.6	0.9	0.4	0
	Vegetariano	Filete de tofu frito com arroz de lombarda e cenoura	397	84	2	0.3	0.7	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
5F	Sopa	Creme de cenoura	189	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Bifanas atomatadas com esparguete, salada de alface	479	104	1.5	0.2	0.8	0.2
	Vegetariano	Seitanas atomatadas com esparguete, salada de alface	578	157	3.6	0.9	0.4	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
6F	Sopa	Sopa de couve-branca	201	53	2.0	0.3	2.1	0.2
	Prato Principal	Arroz de salmão com salada de couve roxa e milho	578	146	5	1	2	0.1
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho com salada de couve roxa e milho	530	142	3	1	2	0.2
	Sobremesa	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**. 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**.