



SEMANA 20 a 24 Abril 2026

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	380	91	2	0.3	1.1	0.1
	Prato Principal	Cavala com cotovelinhos e salada de alface e tomate	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Abóbora assada com tofu, cotovelinhos e salada de alface e tomate	498	131	2	1	13	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	301	59	0	0	13	0.0
3F	Sopa	Lombarda	422	101	1.3	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Rojões com batata (pá porco, batata aos cubos) com salada de cenoura e milho	611	146	5.2	1.2	1.8	0.2
	Vegetariano	Seitan aos cubos com batata (seitan estufado com batata aos cubos) com salada de cenoura e milho	579	138	4	1	13	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	331	57	2	1	13	0.1
4F	Sopa	Espinafres e grão	301	123	2	0.4	2.1	0.1
	Prato Principal	Filete pescada no forno com molho de cenoura, arroz, salada de alface e couve roxa	578	157	3.6	0.9	0.4	0
	Vegetariano	Courgette no forno com molho de cenoura, arroz, salada de alface e couve roxa	397	84	2	0.3	0.7	0.1
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
5F	Sopa	Abobora	189	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Rolo de carne assado com laranja, esparguete e salada de cenoura e milho	479	104	1.5	0.2	0.8	0.2
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com esparguete e salada de cenoura e milho	578	157	3.6	0.9	0.4	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
6F	Sopa	Ervilhas	201	53	2.0	0.3	2.1	0.2
	Prato Principal	Arroz de aves no forno (frango, peru, chouriço) e salada de cenoura raspada e milho	578	146	5	1	2	0.1
	Vegetariano	Arroz de legumes no forno (beringela, courgette, pimentos, repolho) e salada de cenoura raspada 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. **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**.