



SEMANA 15 a 19 de Dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve coração	380.2	90.9	2.1	0.3	1.1	0.1
	Prato Principal	Hamburguer de bovino no forno com esparguete e salada de cenoura raspada	685.0	163.7	3.9	1.1	2.0	0.2
		Hamburguer vegetariano no forno com esparguete e salada de cenoura raspada	498.0	131.0	2.0	0.5	13.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	301.0	59.0	0.0	0.0	13.0	0.0
3F	Sopa	Couve portuguesa	421.6	100.8	1.3	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Roti de peru no forno com batata assada, arroz e salada de alface	610.8	146.0	5.2	1.2	1.8	0.2
		Seitan no forno com batata assada, arroz e salada de alface	579.0	138.0	4.0	1.4	13.0	0.2
	Sobremesa	Bolo rei de chocolate/ Fruta da época 	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
4F	Sopa	Feijão verde	484.8	115.9	2.2	0.3	2.1	0.1
	Prato Principal	Laços coloridos com atum e salada de cenoura raspada	644.0	153.9	1.9	0.2	0.6	0.3
		Laços coloridos com soja estufada e salada de cenoura raspada	681.0	110.0	1.8	1.3	1.7	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	278.0	59.0	0.0	0.0	13.0	0.0
5F	Sopa	Grão de bico	235.9	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Panados de frango com arroz e salada de couve roxa e milho	655.8	156.7	3.6	0.9	0.4	0.2
		Panados de tofu com arroz e salada de couve roxa e milho	425.0	56.9	1.5	0.2	13.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	301.0	59.0	0.0	0.0	13.0	0.0
6F	Sopa	Espinafres	279.3	66.7	1.1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Filete de peixe vermelho dourado com arroz de cenoura e salada de alface	832.7	199.0	4.8	1.1	1.2	0.2
		Abóbora no forno com arroz de cenoura e salada de alface	452.9	108.2	3.2	0.5	1.6	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	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**.