



SEMANA 5 a 9 de Janeiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Creme de Legumes	380	91	2	0.3	1.1	0.1
		Panados de frango no forno com esparguete e salada de alface	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	<b>Prato Principal</b>	Seitan no forno com esparguete e salada de alface	498	131	2	1	13	0.1
		Fruta da época	301	59	0	0	13	0.0
3F	<b>Sopa</b>							
		Abóbora	516	124	2	0	2	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Filete com molho de cenoura, arroz branco e salada de couve roxa e tomate	661	158	4	1	1	0.2
		Hamburguer vegetariana no forno com arroz e salada de couve roxa e tomate	414	171	10	1	2	0.2
4F	<b>Sopa</b>	Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
	<b>Prato Principal</b>	Espinafres	422	101	1.3	0.2	2.0	0.1
		Massa à lavrador (porco, chouriço, macarronete, cenoura, feijão vermelho, lombarda)	611	146	5.2	1.2	1.8	0.2
5F	<b>Vegetariano</b>	Massa à lavrador vegetariana (cogumelos, macarronete, cenoura, feijão vermelho, lombarda)	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
		Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
	<b>Sobremesa</b>							
6F	<b>Sopa</b>	Sopa de nabo e feijão-vermelho	226	54	1	0.2	2.1	0.1
		Paloco à brás (paloco, batata palito, ovo) com salada de alface	990	237	9	3.0	1.5	0.3
	<b>Prato Principal</b>	Legumes à brás (alho francês, pimento, cenoura, batata palito com salada de alface	700	228	3.0	0.4	1.3	0.1
		Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Sobremesa</b>	Cenoura	236	56	1	0.2	1.7	0.1
		Arroz de perú no forno com salada de alface e milho	656	157	3.6	0.9	0.4	0.2
	<b>Prato Principal</b>	Arroz com tofu no forno e salada de alface e milho	394	94	2	0	3	0.1
		Fruta da época	301	59	0	0	13	0.0
	<b>Sobremesa</b>							

**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**. ASAÉ: 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**.