



SEMANA 19 a 23 Janeiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b> <b>Prato Principal</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Creme de couve flor	215	52	1	0.2	2.1	0.1
		Bolonhesa de novilho com cotovelinhos e cenoura raspada	578	164	3.9	1.1	2.0	0.2
		Bolonhesa de soja com cotovelinhos e cenoura raspada	576	57	0	0	13	0.1
		Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
3F	<b>Sopa</b> <b>Prato Principal</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Couve branca e feijão branco	202	47	3	0.5	3.0	0.4
		Bacalhau à Gomes de Sá (batata aos cubos, bacalhau, ovo cozido, repolho, cenoura)	678	137	2.8	0.5	0.9	0.7
		Tofú, batata aos cubos, repolho, cenoura	579	47	3	1	2	0.2
		Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
4F	<b>Sopa</b> <b>Prato Principal</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Abóbora	211	123	2	0.4	2.1	0.1
		Cubinhos de frango no forno com esparguete salteada e salada de cenoura raspada	578	157	3.6	0.9	0.4	0.2
		Cubinhos de seitan no forno com esparguete salteada e salada de cenoura raspada	425	84	2	0.3	0.7	0.1
		Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0
5F	<b>Sopa</b> <b>Prato Principal</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Cenoura	230	50	1	0.2	1.7	0.1
		Salmão no forno com arroz e salada de alface	602	104	1.5	0.2	0.8	0.2
		Hamgurguer vegetariana no forno com arroz e salada de alface	536	112	2	1	1	0.1
		Gelatina	238	57	0	0	13	0.0
6F	<b>Sopa</b> <b>Prato Principal</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Lombarda	214	53	2.0	0.3	2.1	0.2
		Feijoada à brasileira (feijão preto, cenoura, lombarda, porco e chouriço)	701	146	5	1	2	0.1
		Feijoada à brasileira (feijão preto, cenoura, lombarda, cogumelos)	610	142	3	1	2	0.2
		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**.