



SEMANA 26 a 30 Janeiro de 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	Atum estufado com macarrão e salada de alface	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Soja estufada com macarrão e salada de alface	498	131	2	1	13	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	301	59	0	0	13	0.0
3F	Sopa	Couve portuguesa	422	101	1.3	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Rolo de carne com batata aos cubos no forno e salada de cenoura raspada	611	146	5.2	1.2	1.8	0.2
	Vegetariano	Hamburguer de azeitona com batata aos cubos no forno e salada de cenoura raspada	579	138	4	1	13	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
4F	Sopa	Repolho	235.9	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Filete de solha frito com arroz de lombarda e cenoura	655.8	156.7	3.6	0.9	0.4	0.2
	Vegetariano	Seitan frito com arroz de lombarda e cenoura	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
5F	Sopa	Abóbora	421.6	100.8	1.3	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Perú assado com cotovelinhos e salada de alface e milho	610.8	146.0	5.2	1.2	1.8	0.2
	Vegetariano	Tofú assado com limão, cotovelinhos e salada de alface e milho	579.0	138.0	4.0	1.4	13.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
6F	Sopa	Nabo	422	101	1.3	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Arroz à Valenciana (pota, frango, porco, arroz, cenoura, ervilha)	611	146	5.2	1.2	1.8	0.2
	Vegetariano	Arroz à Valenciana vegetariano (cogumelos, arroz, cenoura, ervilha)	579	138	4	1	13	0.2
	Sobremesa	logurte	331	57	2	1	13	0.1

**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**.