

SEMANA 26 a 30 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>	Cenoura	380	91	2	0.3	1.1	0.1
		Atum estufado com macarrão e salada de alface	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
		Soja estufada com macarrão 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> <b>Prato Principal</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Couve portuguesa	422	101	1.3	0.2	2.0	0.1
		Rolo de carne com batata aos cubos no forno e salada de cenoura raspada	611	146	5.2	1.2	1.8	0.2
		Hamburguer de azeitona com batata aos cubos no forno e salada de cenoura raspada	579	138	4	1	13	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>	Repolho	235.9	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
		Filete de solha frito com arroz de lombarda e cenoura	655.8	156.7	3.6	0.9	0.4	0.2
		Seitan frito com arroz de lombarda e cenoura	425.0	56.9	1.5	0.2	13.0	0.1
		Fruta da época	301.0	59.0	0.0	0.0	13.0	0.0
5F	<b>Sopa</b> <b>Prato Principal</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Abóbora	421.6	100.8	1.3	0.2	2.0	0.1
		Perú assado com cotovelinhos e salada de alface e milho	610.8	146.0	5.2	1.2	1.8	0.2
		Tofu assado com limão, cotovelinhos e salada de alface e milho	579.0	138.0	4.0	1.4	13.0	0.2
		Fruta da época	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
6F	<b>Sopa</b> <b>Prato Principal</b> <b>Vegetariano</b> <b>Sobremesa</b>	Nabo	422	101	1.3	0.2	2.0	0.1
		Arroz à Valenciana (pota, frango, porco, arroz, cenoura, ervilha)	611	146	5.2	1.2	1.8	0.2
		Arroz à Valenciana vegetariano (cogumelos, arroz, cenoura, ervilha)	579	138	4	1	13	0.2
		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**.