



SEMANA De 12 a 16 de Outubro de 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa Creme de ervilhas	250	60	1	0	2	0
	Prato Principal Douradinhos no forno com arroz	811	194	3	0	2	0
	Vegetariano Hambúrguer vegetariano no forno com arroz	560	134	2	0	2	0
	Legumes Couve roxa, cenoura e alface	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa Fruta da época	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa Feijão-verde	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal Lombo de porco assado com macarrão	587	140	4	1	1	0
	Vegetariano Tiras de seitan no forno com macarrão	464	111	3	0	1	0
	Legumes Couve-lombarda, cenoura, couve coração	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa Fruta da época	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa Soja e legumes	250	60	1	0	2	0
	Prato Principal Filete de Tilápia com molho de tomate e arroz	462	110	4	1	1	0
	Vegetariano Arroz de lentilhas	498	119	9	2	2	0
	Legumes Alface, pepino e cebola	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa Abóbora	252	60	2	0	2	0
	Prato Principal Jardineira de frango (batata, frango, ervilha, cenoura e feijão verde)	732	175	5	1	1	0
	Vegetariano Jardineira de soja (batata, soja, ervilha, cenoura e feijão verde)	497	119	2	0	2	0
	Legumes Incorporado (ervilha, cenoura e feijão verde)	0	0	0	0	0	0
	Sobremesa Fruta da época	238	57	0	0	13	0

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

6F	Sopa Lentilhas	501	120	1	0	2	0
	Prato Principal Cotovelinhos de atum com oregãos	649	155	5	1	1	0
	Vegetariano Cotovelinhos vegetarianos (massa cotovelinhos, salsicha de soja)	401	96	1	0	1	0
	Legumes Incorporados (cenoura, brócolo e milho)	0	0	0	0	0	0
	Sobremesa Fruta da época/Doce	238	57	0	0	13	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

Food 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**.