



SEMANA 05 a 09 de Outubro de 2025

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa						
	Feriado						
	Prato Principal						
	Sobremesa						

3F	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco	215	51	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de salmão de cebolada, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão verde)	363	87	1	0	1	0
		Hambúrguer de cogumelos com cebola caramelizada, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão verde)	560	134	2	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Pá de porco assada com alecrim, massa cotovelos guisada e legumes cozidos (couve de bruxelas, cenoura e alho francês)	587	140	4	1	1	0
		Filete de seitan assado com alecrim, massa cotovelos guisada e legumes cozidos (couve de bruxelas, cenoura e alho francês)	354	85	2	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Couve coração	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno com cebolada ,arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho	608	145	4	0	1	0
		Almôndegas de lentilhas estufadas , arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho	582	139	4	0	5	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Espinafres	223	53	2	0	2	0
	Prato Principal	Caçarola de frango com verduras e batata aos cubos estufada(cubos de frango, batata, ervilha, cenoura, feijão verde e curgete aos cubos)	732	175	5	1	1	0
		Caçarola de tofu com verduras e batata aos cubos estufada(cubos de frango, batata, ervilha, cenoura, feijão verde e curgete aos cubos)	545	135	7	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	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