



SEMANA de 29 setembro a 3 de outubro, 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	123	29	0.6	0.3	1.9	0.3
	Prato Principal	Rissóis de pescada com arroz de tomate	867	205	1.9	0.6	2.3	0.8
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate	860	221	1.8	0.6	2.4	0.9
	Legumes/salada	Alface e tomate	95	23	0.3	0	3.5	0
	Sobremesa	Fruta da época	262	62	0.5	0.1	13.1	0

3F	Sopa	Ervilhas	202	48	1.5	0.2	0.9	0.3
	Prato Principal	Bolonhesa de vaca com esparguete	992	238	14	5.4	1.8	0.9
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	861	227	6.6	1	2.8	1.2
	Legumes/salada	Cenoura baby	122	29	0.1	0	4.9	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	199	47	0.4	0	9.4	0

4F	Sopa	Legumes	48	11	0.2	0	1.1	0.3
	Prato Principal	Atum Mimoso (atum, batata ao cubo, ovo, cenoura, bechamel)	648	155.1	7.2	2.8	0.9	0.73
	Vegetariano	Salada de feijão frade (com batata, cenoura, bechamel)	377	90	1.6	0.4	0.8	0.4
	Legumes/salada	Alface e milho	245.5	61.5	1.1	0.3	3.35	0.6
	Sobremesa	Fruta da época	253	60	0.5	0.1	10.9	0

5F	Sopa	Abóbora com couve flor	138	33	1.5	0.2	0.6	0.3
	Prato Principal	Perninhas de frango no forno com arroz	1524	362	13.69	3.75	0	1.01
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, massa, couve branca, cenoura)	811	194	9.6	2.3	0.42	0.7
	Legumes/salada	Jardineira	174	72	1.5	0.2	1	0.6
	Sobremesa	Gelatina	355	84	0.1	0	17.4	0

6F	Sopa	Sopa de peixe	70	17	0.6	0.2	0.9	0.6
	Prato Principal	Massada de peixe com jardineira (cenoura, ervilha, feijão verde)	1151	275	4.03	0.66	1.39	1.1
	Vegetariano	Massa chinesa (mistura de vegetais chineses) com ovo mexido	1460	349	1.5	0.1	3.5	1.7
	Legumes/salada	Alface e cebola	43	17	0.2	0	1.5	0
	Sobremesa	Fruta da época	201	47	0.2	0	8.9	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.**