



SEMANA de 3 a 7 de novembro, 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	Ervilha com massinhas	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 cubos	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	Arroz de atum (pimento, cenoura, milho, tomate)	648	155.1	7.2	2.8	0.9	0.73
	Vegetariano	Arroz de feijão (feijão vermelho, pimentos, cenoura, milho)	377	90	1.6	0.4	0.8	0.4
	Legumes/salada	Alface e cebola	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	Canja com massinhas	138	33	1.5	0.2	0.6	0.3
	Prato Principal	Massa com frango (frango desfiado, legumes)	1524	362	13.69	3.75	0	1.01
	Vegetariano	Massa com molho de queijo fresco com limão	811	194	9.6	2.3	0.42	0.7
	Legumes/salada	Brócolos	174	72	1.5	0.2	1	0.6
	Sobremesa	Fruta da época	355	84	0.1	0	17.4	0
6F	Sopa	Sopa de feijão e legumes	70	17	0.6	0.2	0.9	0.6
	Prato Principal	Massada de paloco com salsa	1151	275	4.03	0.66	1.39	1.1
	Vegetariano	Falafel de grão de bico	1460	349	1.5	0.1	3.5	1.7
	Legumes/salada	Alface	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**.