



SEMANA 17 a 21 de
novembro, 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Legumes	48	11	0.2	0	1.1	0.3
	Prato Principal	Hamburguer de vaca estufada com massa	1016	242	9.9	4.1	1.9	1.9
	Vegetariano	Hamburguer vegetariana com massa	1108	264	4	0.5	4.1	2.1
	Legumes/salada	Alface	62	15	0.2	0	0.8	0
	Sobremesa	Fruta da época	262	62	0.5	0.1	13.1	0

3F	Sopa	Feijão branco com abóbora	212	51	2.1	0.3	0.9	0.4
	Prato Principal	Arroz de peixe (pimento, tomate, cenoura)	525	125	3.7	0.6	0.7	0.9
	Vegetariano	Arroz de feijão com farofa	584	139	4.4	0.6	0.4	0.4
	Legumes/salada	Couve branca com cenoura ripada	117	28	0.4	0.1	3.3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	199	47	0.4	0	9.4	0

4F	Sopa	Cenoura e espinafres	164	39	1.6	0.2	0.4	0.3
	Prato Principal	Massa gratinada com frango (frango desfiado, milho, cenoura, queijo ralado)	1637	391	23.61	4.05	3.33	1.2
	Vegetariano	Massa com molho de queijo fresco com limão	1192	285	10.72	4.7	0.46	2.2
	Legumes/salada	Brócolos	114	27	0.7	0.1	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	253	60	0.5	0.1	10.9	0

5F	Sopa	Caldo verde	182	43	1.7	0.3	0.7	0.7
	Prato Principal	Salada russa (atum, batata cozida ao cubo, jardineira)	436	104	4.3	0.6	0.9	0.2
	Vegetariano	Salada russa com cogumelos (cogumelos, batata cozida, jardineira)	351.1	84	3.1	0.3	1.7	0.2
	Legumes/salada	Alface e cebola	105.5	17	0.2	0	1.5	0
	Sobremesa	Gelatina	355	84	0.1	0	17.4	0

6F	Sopa	Couve flor e curgete	32	133	1.5	0.6	0.8	0.3
	Prato Principal	Chilli com arroz (carne moída vaca e porco, feijão, milho, cenoura)	1012	603	18	15.1	2.6	1
	Vegetariano	Chilli vegetariano com arroz (mistura de feijões, milho, cenoura)	335	80	2	0.5	2.4	0.9
	Legumes/salada	Feijão verde	125	30	0.3	0.1	2.5	0.2
	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