

SEMANA 15 a 19
dezembro, 2025

			Energia (ki)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Fava e cenoura	207	49	1.5	0.2	0.8	0.6
	Prato Principal	Arroz de atum (pimento, cenoura, milho, tomate)	525	125	3.7	0.6	0.7	0.9
	Vegetariano	Arroz de feijão (feijão vermelho, pimentos, cenoura, milho)	584	139	4.4	0.6	0.4	0.4
	Legumes/salada	Alface e cebola	91.5	17	0.2	0	1.5	0
	Sobremesa	Fruta da época	262	62	0.5	0.1	13.1	0
3F	Sopa	Lentilhas com abóbora	137	65	1.57	0.2	0.7	0.3
	Prato Principal	Febras de porco estufadas com massa	1273	305	15.4	6.3	0.7	1.5
	Vegetariano	Bolonhesa de ervilha	1060	253	8.1	1.1	2.5	0.9
	Legumes/salada	Cenoura rodelas	97	23	0	0	3.3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	201	47	0.2	0	8.9	0
4F	Sopa	Juliana	130	31	0.9	0.1	1.9	0.3
	Prato Principal	Bacalhau à brás (batata palha, ovo, cenoura, azeitonas)	683	164	10.1	1.5	0.8	1.4
	Vegetariano	Brás de legumes (batata palha, ovo, mistura de legumas)	992	237	15.9	8	2.3	0.6
	Legumes/salada	Mistura de legumes	95	23	0.4	0.1	2.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	253	60	0.5	0.1	10.9	0
5F	Sopa	Canja de galinha com arroz	168	40	0.9	0.2	0.1	0.5
	Prato Principal	Strogonoff de frango com cogumelos esparguete	720	172	8.73	3.23	2.99	1.05
	Vegetariano	Carbonara vegetariana	1325	243	7.5	2.3	1.98	0.89
	Legumes/salada	Alface e pepino	81	19	0.6	0.2	1.6	0
	Sobremesa	Gelatina	355	84	0.1	0	17.4	0
6F	Sopa	Legumes	48	11	0.2	0	1.1	0.3
	Prato Principal	Filetes de peixe no forno com arroz de espinafres	1128	267	7.75	1.34	1.4	1.4
	Vegetariano	Arroz com lentilhas refogadas (com soffritto)	495	118	2.1	0.2	0.7	0.8
	Legumes/salada	Brocolos	117	29	0.6	0.1	1.1	0.3
	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