

SEMANA 27 a 31 Outubro 2025

			Energia (kcal)	Energia (kJ)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Rolo de carne (vaca e porco) com arroz. Salada de tomate, alface e cenoura	762.7	182.3	4.57	1.267	0.799	0.221
	Vegetariano	Seitan com arroz. Salada de tomate, alface e cenoura	497.2	118.8	1.923	0.165	2.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Couve coração	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Filetes de pescada com Salada Russa (batata, cenoura, ervilha). Salada de alface, cenoura e cebola	557	133	6	1	0	1.7
	Vegetariano	Tofu salteado com Salada Russa (batata, cenoura e ervilha). Salada de alface, cenoura e cebola	517	124	2	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Abóbora com feijão encarnado	324	77	1	0.2	1.9	0.6
	Prato Principal	Pá de porco fatiada no forno com macaronete salteado. Salada de pepino, milho e couve roxa	755	181	4	1	1	0.2
	Vegetariano	Hamburguer de cogumelos com macarronete salteado. Salada de pepino, milho e couve roxa	626	150	5.5	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Couve flor e grão	442	106	2	0.3	2	0.1
	Prato Principal	Arroz de Atum. Salada de tomate, alface e cenoura	661	158	6	1	1	0.4
	Vegetariano	Arroz de legumes. Salada de tomate, alface e cenoura	605	145	2	0.4	1.8	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Crema de Abóbora	207	50	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Cabelo de bruxa com piolhos (esparguete á bolonhesa). Salada da feiticeira (cenoura, alface e milho)	899	215	8	3	2	0.1
	Vegetariano	Bolonhesa de soja. Salada de alface, cenoura e milho)	497	119	2	0.2	2.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época/Sangue (Gelatina Morango)	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0

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