



SEMANA 10 a 14 Novembro 2025

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Cenoura e feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Ovos mexidos com cogumelos e ervilha com macarronete. Salada de couve roxa, pepino e cenoura	799	191	7.0	1.3	1.3	0.4
	<b>Vegetariano</b>	Salada de cogumelos e ervilhas com macarronete. Salada de couve roxa, pepino e cenoura	583	139	2	0.3	1.3	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	56.882	0	0	13	0.015
3F	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Pá de porco assada com molho de castanhas arroz de ervilhas. Salada de beterraba, alface e cebola	755	181	4.1	1.0	1.3	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas. Salada de beterraba, alface e cebola	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou mousse de chocolate	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
4F	<b>Sopa</b>	Couve coração	437	104	2	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Paloco com grão-de-bico (batata, paloco, ovo e grão-de-bico). Salada de couve roxa, alface e cebola	343	82	1	0	1	0
	<b>Vegetariano</b>	Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, cebola, grão-de-bico e salsa). Salada de couve roxa, alface e cebola	453	108	3	0	2	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
5F	<b>Sopa</b>	Legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Massa com Frango ( frango, couve e massa Cotovelinhos). Salada de pepino, milho e couve roxa	574	137	2	0.3	1.5	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Massa de lentilhas (cotovelinhos, couve e lentilhas). Salada de pepino, milho e couve roxa	543	130	1	0.1	2.7	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Bróculos e cenoura	234	56	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Caprichos á romana ( pota panada ) com arroz de cenoura. Salada de pepino, alface e cenoura	797	191	7	1.3	1	0.4
	<b>Vegetariano</b>	Seitan no forno com arroz de cenoura. Salada de pepino, alface e cenoura	497.2197	118.8384	1.92296	0.16476	2.1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

**Fruta** sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alérgenos:** 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**.