

SEMANA 17 a 21 Novembro 2025

			Energia (kcal)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açucar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Alho francês Almôndegas mistas estufadas com macedonia	206	49	2	0	2.1	0.1
	Prato Principal	de legumes e massa de laços. Salada de alface, cebola e tomate	667	159	3	1	1	0.5
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa de laços. Salada de alface, cebola e tomate	583	139	2	0	1	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Feijão verde Arroz de Pota (Arroz com potas estufadas,	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	ervilha e cenoura). Salada de alface, cenoura e cebola	686	164	5	1	0	1
	Vegetariano	Arroz de tofu (arroz com tofu estufado, ervilha e cenoura). Salada de alface, cenoura e cebola	695	166	3	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
4F	Sopa	Penca e feijão encarnado	390	93	1	0	2	0
	Prato Principal	Perna de frango estufada com esparguete. Salada de tomate, milho e beterraba	739	177	4.9	1.1	0.9	0.3
	Vegetariano	Nacos de soja estufados com esparguete. Salada de tomate, milho e beterraba	738	176	5	1.4	0.7	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Legumes Paloco á Brás (Paloco estufado com batata	207	49	2	0.3	2	0
	Prato Principal	palha e ovo). Salada de tomate, alface e cenoura	675	161	7	1	4	1
	Vegetariano	Estufado de couve com cebola, cenoura, seitan e batata palha. Salada de tomate, pepino e cenoura	533	127	1	0	0.9	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Creme de legumes com feijão branco	422	101	1	0.2	2	0.1
	Prato Principal	Arroz de aves (Arroz, frango, peru, couve). Salada de tomate, cenoura e cebola	574	137	2.0	0.3	1.5	0.2
	Vegetariano	Legumes estufados com arroz. Salada de tomate, cenoura e cebola	543	130	1	0.1	2.7	0.2
	Sobremesa	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. **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**. ASAÉ: 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**.