

SEMANA 3 a 7 Novembro 2025

			Energia (ki)	Energia (Kcal)	Lipídios (g)	Saturados (g)	Açúca- r	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de brócolos com grão-de-bico	442	106	2	0.3	2	0.1
	Prato Principal	Bolonhesa de cavala. Salada de cebola, couve e cenoura	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Tofu estufado com esparguete. Salada de cebola, couve e cenoura	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Feijão verde	223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato Principal	Feijoada á Transmontana (carne porco, carne vaca, chouriça, feijão encarnado e couve) com arroz Salada de alface, couve roxa, milho	749	179	4	1	2	0.1
	Vegetariano	Feijoada de lentilhas (lentilhas, feijão vermelho, couve) com arroz branco Salada de alface, couve roxa, milho	601	144	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
4F	Sopa	Couve coração e feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Salada russa com Medalhões de Pescada estufados. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	504	121	2.7	0.5	0.9	0.2
	Vegetariano	Salada Russa com Seitan. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	517	124	2	0	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Rancho (frango, grão-de-bico, couve e massa macarronete). Salada de pepino, milho e couve roxa	749	179	3.8	0.8	2.2	0.1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete, couve e grão-de-bico). Salada de pepino, milho e couve roxa	601	144	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Couve Lombarda com grão	437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Arroz de aves à portuguesa (frango, peru, couve). Salada de tomate, cenoura e cebola	656	157	4	1	0	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz. Salada de tomate, cenoura e cebola	413	99	4	1	2.6	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**. 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