

SEMANA 3 a 7 Novembro 2025

| | | | Energia (kJ) | Energia (Kcal) | Lípidos (g) | Saturados (g) | Açúcar | 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. **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