



SEMANA 1 a 5 Dezembro 2025

			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar	Sal
			(a)	(a)	(g)	(g)	(g)	(g)
2F	Sopa		0					
	Prato Principal	Feriado						
	Vegetariano		0					
	Sobremesa		0					
3F	Sopa	Couve flor e grão	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
4F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Feijoada á Chef (carne porco, frango, feijão branco e cenoura com arroz). Salada de tomate, cenoura e cebola	651	155	3	1	1	0
	Vegetariano	Feijoada á Chef (feijão branco, cenoura com arroz). Salada de tomate, cenoura e cebola	893	213	8	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Couve coração	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Medalhões de pescada no forno com Salada Russa. Salada de pepino, alface e cenoura	504	121	2.7	0.5	0.9	0.2
	Vegetariano	Seitan estufados com salada russa. Salada de pepino, alface e cenoura	517	124	2	0	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
6F	Sopa	Couve-lombarda e ervilhas	207	50	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Perna de Frango no forno com esparguete salteado. Salada de alface, pepino e cebola	587	140	5	1	1.6	0.2
	Vegetariano	Hamburguer de cogumelos no forno com esparguete salteado. Salada de alface, pepino e cebola	852	204	8	1.6	1.8	2.4
	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 restaurant. **Nutritional information** provided per 100g/100ml of product. This establishment has a **Complaints Book**.



SEMANA 8 a 12 Dezembro 2025

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa		0					
	Prato Principal	Feriado						
	Vegetariano		0					
	Sobremesa		0					
3F	Sopa	Couve coração e feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Hamburguer misto (vaca e porco) estufados(no forno) com laços. Salada de pepino, cenoura e milho	879	210	5	2	1	0.2
	Vegetariano	Seitan estufado com laços. Salada de pepino, cenoura e milho	517	124	2	0	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Salada de atum com feijão-frade, ovo e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	504	121	3	1	1	0.2
	Vegetariano	Salada de feijão-frade e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	517	124	2	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
5F	Sopa	Feijão verde	223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato Principal	Panados de Frango com arroz Salada de alface, couve roxa, milho	841	201	6.4	1.2	0.9	0.3
	Vegetariano	Nacos de soja estufados com arroz branco Salada de alface, couve roxa, milho	337	81	7	1	2.9	0.5
	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	Massada de salmão (salmão lascado estufado com laços tricolor) Salada de Alface, Milho e cebola	795	190	10	2	2	0.1
	Vegetariano	Massada de tofu (tofu estufado com laços tricolor) Salada de Alface, Milho e cebola	457	109	4	1.4	1.9	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 restaurant.

Nutritional information provided per 100g/100ml of product. This establishment has a **Complaints Book**.