



SEMANA 29 Dezembro a 02 Janeiro 2025

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)	206	49	2	0.2	2.1	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Caprichos à 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

3F	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e feijão vermelho	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca com esparguete). Salada de tomate, alface e cenoura	899	215	8	3	2	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja. Salada de tomate, alface e cenoura	497	119	2	0.2	2.1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

4F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e feijão branco	341	81	1	0.1	1.9	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Filetes de pescada à Rosa do Adro com Salada Russa. Salada de alface, cenoura e cebola	557	133	5.9	1.2	0.1	1.7
	<b>Vegetariano</b>	Tofu à Rosa do Adro com Salada Russa. Salada de alface, cenoura e cebola	434	104	1	0.1	1.7	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0

5F	<b>Sopa</b>	0						
	<b>Prato Principal</b>	Ano Novo						
	<b>Vegetariano</b>	0						
	<b>Sobremesa</b>	0						

6F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e feijão encarnado	399	95	1	0.2	1.8	0.2
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de atum. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	661	158	6.0	1.0	1.0	0.4
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de espinafre com arroz. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	605	145	2	0.4	1.8	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. **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 05 a 09 Janeiro 2025

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos com grão-de-bico	324	77	1	0.2	1.9	0.6
	<b>Prato Principal</b>	Hambúrguer misto (vaca e porco) estufados(no forno) com Macarronete salteado. Salada de pepino, cenoura e milho	879	210	5	2	1	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Seitan estufado com macaronete salteado. Salada de pepino, cenoura e milho	517	124	2	0	1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

3F	<b>Sopa</b>	Feijão verde	442	106	2	0.3	2	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de Tamboril (tamboril estufado). Salada de alface, cebola e cenoura	751	180	2	0	1	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Arroz com tofu estufado. Salada de alface, cebola e cenoura	453	108	3	0.5	1.6	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0

4F	<b>Sopa</b>	Couve coração e feijão branco	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Massa de aves à portuguesa (Cotovelinhos, frango, peru, couve ). Salada de tomate, cenoura e cebola	574	137	2.0	0.3	1.5	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Massa de legumes. Salada de tomate, cenoura e cebola	543	130	1	0.1	2.7	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5F	<b>Sopa</b>	Abóbora	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Medalhões de pescada no forno com Salada Russa. Salada de pepino, alface e cenoura	504	121	2.7	0.5	0.9	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Nacos de soja estufados com salada russa. Salada de pepino, alface e cenoura	517	124	2	0	1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6F	<b>Sopa</b>	Couve Lombarda com grão	207	50	1	0.2	1.8	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Pá de porco assada com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	755	181	4.1	1.0	1.3	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	<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. **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



SEMANA 12 a 16 Janeiro

2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Abóbora com feijão encarnado	442	106	2	0.3	2	0.1
	Prato Principal	Bolonhesa de cavala.(cavala estufado com esparguete) Salada de cebola, couve e cenoura	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja.(soja estufada 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	Couve flor	223	53	2	0.3	2.1	0.2
	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	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0

4F	Sopa	Alho francês com grão	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Medalhães de pescada estufados com salada russa(ervilha e cenoura). Salada de couve roxa, alface e cebola	504	121	2.7	0.5	0.9	0.2
	Vegetariano	Seitan estufado com salada russa (ervilha e cenoura). Salada de couve roxa, alface e cebola	517	124	2	0	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Couve coração e feijão branco	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Perna de frango estufada com laços. Salada de tomate, milho e beterraba	739	177	4.9	1.1	0.9	0.3
	Vegetariano	Hamburguer cogumelos com laços. 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

6F	Sopa	Couve-lombarda e ervilhas	437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Medalhães de salmão no forno com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola	808	193	11	2	1	0.2
	Vegetariano	Tofu estufado com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola	517	124	1.8	0.3	1.1	0.1
	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**.