



SEMANA 26 a 30 de Janeiro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Juliana	139.1	33.2	2.2	0.4	2.3	0.2
	<b>Prato Principal</b>	Douradinhos no forno com arroz	811.1	193.9	3.3	0.5	1.5	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Tirinhas de tofu com cogumelos e arroz branco	545.4	130.4	4.1	1.1	1.1	0.2
	<b>Legumes</b>	Tomate, pepino e couve-ripada	69.8	16.7	0.3	0.1	5.0	0.0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

3F	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	232.7	55.6	4.1	0.6	2.5	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Perú estufado lascado com massa macarronete	748.8	179.0	3.8	0.8	2.2	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Cubinhos de soja em molho de tomate com massa macarronete	595.1	142.2	2.3	0.2	1.8	0.3
	<b>Legumes</b>	Alface, cenoura e beterraba	77.5	18.5	0.2	0.2	2.9	0.0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

4F	<b>Sopa</b>	Alho francês e cenoura	322.4	77.1	1.4	0.2	1.9	0.0
	<b>Prato Principal</b>	Hambúrguer de salmão com molho de tomate e arroz branco	1048.4	250.6	12.5	1.9	0.5	0.9
	<b>Vegetariano</b>	Tofu em molho de tomate com arroz branco	759.6	181.5	5.6	0.7	1.8	0.0
	<b>Legumes</b>	Couve em juliana, tomate e couve-roxa	71.4	17.1	0.2	0.2	1.0	0.0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

5F	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	250.0	59.8	1.0	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e massa esparquete	831.5	198.7	2.9	0.5	2.1	0.3
	<b>Vegetariano</b>	Tirinhas de seitan estufado com massa esparquete	759.6	181.5	5.6	0.7	1.5	0.2
	<b>Legumes</b>	Alface, beterraba e milho	372.0	88.9	3.0	3.0	1.0	0.0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

6F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	129.6	31.0	1.7	0.3	2.4	0.2
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de pota com cenoura e ervilha	686.2	163.6	4.6	1.2	0.2	0.8
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada com arroz	976.5	233.4	3.8	0.5	1.6	0.4
	<b>Legumes</b>	Cenoura, tomate e pepino	71.2	17.0	0.3	0.2	1.0	0.0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

**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**.