

Menu do *almoço*

DE 23 A 27 DE NOVEMBRO DE 2026

● SOPA ● PRATO PRINCIPAL ● VEGETARIANO
● LEGUMES COZIDOS ● BUFFET DE SALADAS ● SOBREMESA

KCAL · LIP LÍPIDOS · SAT SATURADOS · AÇÚ AÇÚCARES · SAL SAL (G/100G)

Declaração nutricional apresentada por 100 g / 100 ml de produto. 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. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE: Rua Rodrigo da Fonseca, 73. Buffet de saladas: alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, pimentos, feijão frade, feijão preto, lentilhas, grão de bico, cuscuz, quinoa, massa, arroz, saladas compostas, etc.

SEGUNDA

23.11.2026

ESPANHA

● SOPA

Tomate / Gaspacho

51,9 kcal · 1,7 lip · 0,2 sat · 2,6 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Calamares (no forno) com molho de tomate caseiro e arroz de ervilhas

174,8 kcal · 4,1 lip · 0,8 sat · 0,7 açú · 0,3 sal

● VEGETARIANO

Paella vegetariana (c / Legumes e soja)

148,8 kcal · 3,2 lip · 0,5 sat · 1,7 açú · 0,2 sal

● LEGUMES COZIDOS

Pimentos com cebola estufados

49 kcal · 2,2 lip · 0,8 sat · 2,3 açú · 0,2 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada andaluza / Queijo fresco

72,9 kcal · 2 lip · 0,5 sat · 1 açú · 0,1 sal

SOBREMESA

Fruta da época / Pudim flan

57 | 112 kcal · 0 | 3 lip · 0 | 2 sat · 13 | 14 açú · 0,4 sal

TERÇA

24.11.2026

● SOPA

Legumes em juliana

49,4 kcal · 1,1 lip · 0,2 sat · 1,8 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Rolo de carne misto com molho agri-doce e macarrão salteado

268,3 kcal · 10,2 lip · 2,9 sat · 1,2 açú · 0,3 sal

● VEGETARIANO

Chili de lentilhas e cogumelos

100 kcal · 3,6 lip · 0,9 sat · 0,7 açú · 0,4 sal

● LEGUMES COZIDOS

Couve flor e brocolos cozidos

55,8 kcal · 1 lip · 0,2 sat · 1,6 açú · 0,1 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada Niçoise

90,9 kcal · 3,1 lip · 1,5 sat · 1 açú · 0,2 sal

SOBREMESA

Fruta da época / logurte

57 | 86 kcal · 0 | 1,8 lip · 0,1 sat · 13 | 22 açú · 0,1 sal

QUARTA

25.11.2026

● SOPA

Abobora aos cubos

50,2 kcal · 1,2 lip · 0,2 sat · 1,7 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Cubinhos de vaca estufados com couve lombarda e molho de tomate e batatinha salteada

173,1 kcal · 3,9 lip · 1 sat · 0,5 açú · 0,2 sal

● VEGETARIANO

Estufado de tofu com couve lombarda e molho de tomate com batatinha salteada

269,5 kcal · 2,6 lip · 0,4 sat · 0,6 açú · 0,2 sal

● LEGUMES COZIDOS

Juliana de legumes salteada com azeite e alho

63,2 kcal · 5,1 lip · 0,8 sat · 3,2 açú · 0,3 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada de feijão branco com molho verde

83,5 kcal · 1,1 lip · 0,2 sat · 1,9 açú · 0,1 sal

SOBREMESA

Fruta da época / Salada de fruta

57 | 51 kcal · 0,2 lip · 0 sat · 13 açú · 0 sal

QUINTA

26.11.2026

● SOPA

Espinafres com grão bico

105 kcal · 1,8 lip · 0,2 sat · 1,8 açú · 0,2 sal

● PRATO PRINCIPAL

Lombinhos de perca com crosta de broa, alho e salsa e arroz

131 kcal · 5 lip · 0,3 sat · 0,9 açú · 2,3 sal

● VEGETARIANO

Strogonoff de seitan com cenoura as rodela e arroz

123,5 kcal · 1,8 lip · 0,3 sat · 1,1 açú · 0,1 sal

● LEGUMES COZIDOS

Tomate com croutons no forno com oregãos

70,8 kcal · 1,5 lip · 0,2 sat · 3,1 açú · 0,1 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada César / Queijo ralado

147,2 kcal · 1,1 lip · 0,3 sat · 8 açú · 1,1 sal

SOBREMESA

Fruta da época / logurte

57 | 86 kcal · 0 | 1,8 lip · 0,1 sat · 13 | 22 açú · 0,1 sal

SEXTA

27.11.2026

● SOPA

Creme de courgette e couve flor

58,7 kcal · 1,3 lip · 0,2 sat · 2 açú · 0,2 sal

● PRATO PRINCIPAL

Coxinhas de frango com limão no forno e puré misto (cenoura e batata)

92,5 kcal · 1,5 lip · 0,3 sat · 1 açú · 0,2 sal

● VEGETARIANO

Caril de grão de bico com couve e cenoura e puré misto (cenoura e batata)

134,1 kcal · 1,6 lip · 1,3 sat · 1,9 açú · 0,1 sal

● LEGUMES COZIDOS

Feijão verde salteado

50 kcal · 0,9 lip · 0,1 sat · 1,9 açú · 0,1 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada indiana

19,6 kcal · 0,3 lip · 0,1 sat · 2,2 açú · 0,2 sal

SOBREMESA

Fruta da época / Maçã assada

57 | 56,9 kcal · 0,3 lip · 0,1 sat · 13 açú · 0 sal