

Menu do **almoço**

DE 30 DE NOVEMBRO A 4 DE DEZEMBRO 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

30.11.2026

● SOPA

Lentilhas

122,6 kcal · 1 lip · 0,1 sat · 1,5 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Hamburguer de vaca no forno com molho inglês e arroz de milho

172 kcal · 4 lip · 1,4 sat · 0,5 açú · 0,2 sal

● VEGETARIANO

Hamburguer de legumes no forno com molho inglês e arroz de milho

133,9 kcal · 2 lip · 0,4 sat · 1,9 açú · 0,3 sal

● LEGUMES COZIDOS

Milho com cenoura baby cozidos

11,6 kcal · 0,3 lip · 0,3 sat · 0,8 açú · 0 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada de bulgur

160,1 kcal · 3,5 lip · 1 sat · 0,9 açú · 0,9 sal

SOBREMESA

Fruta da época / Iogurte

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

TERÇA

01.12.2026

Feriado

QUARTA

02.12.2026

● SOPA

Nabo e couve

26,5 kcal · 1,6 lip · 0,3 sat · 1,8 açú · 0,1 sal

● VEGETARIANO

Tortilha (ovo, batata, ervilhas e cebola)

110,6 kcal · 4,1 lip · 1 sat · 0,9 açú · 0,2 sal

● VEGETARIANO (2)

Strogonoff de seitan com arroz

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

● LEGUMES COZIDOS

Brócolos salteados

54,1 kcal · 1 lip · 0,2 sat · 1,7 açú · 0,1 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada de couscous / Queijo ralado

160,1 kcal · 3,5 lip · 1 sat · 0,9 açú · 0,9 sal

SOBREMESA

Fruta da época / Salada de fruta

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

QUINTA

03.12.2026

● SOPA

Cenoura

52,1 kcal · 1,1 lip · 0,2 sat · 2 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Bacalhau com natas

99,9 kcal · 2,2 lip · 0,9 sat · 1,2 açú · 0,1 sal

● VEGETARIANO

Legumes com natas

98,4 kcal · 8,1 lip · 3,3 sat · 2,8 açú · 2,1 sal

● LEGUMES COZIDOS

Couve cozida

22,2 kcal · 0,4 lip · 0,1 sat · 3,4 açú · 0,2 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada mista com cebola e azeitonas

17,1 kcal · 0,2 lip · 0,2 sat · 2,5 açú · 0 sal

SOBREMESA

Fruta da época / Fruta laminada

56,9 kcal · 0,4 lip · 0,1 sat · 13 açú · 0 sal

SEXTA

04.12.2026

UCRÂNIA

● SOPA

Borscht (vegetais e carne com beterraba) / Legumes

55,3 kcal · 1,3 lip · 0,2 sat · 1,8 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Kotleta po-kyvisky (Peito de frango a Kiev com especiarias e passado em ovo e farinha milha)

310,2 kcal · 19,5 lip · 3,5 sat · 0,7 açú · 0,5 sal

● VEGETARIANO

Deruny (panqueca de batata)

110,6 kcal · 4,1 lip · 1 sat · 0,9 açú · 0,2 sal

● LEGUMES COZIDOS

Legumes salteados

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

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada de beterraba com laranja / Queijo fresco

17,9 kcal · 3,5 lip · 0,1 sat · 3,5 açú · 0,2 sal

SOBREMESA

Fruta da época / Medovik (Bolo de mel e chocolate)

133,7 kcal · 3,8 lip · 0,6 sat · 6,6 açú · 0,2 sal