



SEMANA de 02 a 06 de março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Esparguete à Bolonhesa	641	153	3	0,9	1,5	0,8
	Peixe	Red-Fish corado com arroz de brócolos	455	109	4	0,6	0,8	0,2
	Ovolactoveg	Migas de feijão frade com couve e batata	506	121	5	2	2,1	0,3
	Salada/legumes	Alface e cenoura	70	17	0,1	0,3	2,9	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Couve flor	242/640	58/153	1	0,2/0,7	1,6/1,2	0,1/0,3
	Carne	Febras estufadas com arroz de milho	585	140	8	2,6	1	0,4
	Peixe	Arroz de cavala com tomate e juliana de legumes	332	84	0,8	0,1	0,9	0,1
	Ovolactoveg	Estufado de legumes com seitan e arroz de milho	382	91	3	0,5	1,2	0,1
	Salada/legumes	Alface	50	12	0,2	0,1	0,8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Ervilha	442	106	2	0,3	2	0,1
	Carne	Arroz de aves (frango, galinha e peru)	599	143	2,0	1,0	1,0	0,2
	Peixe	Solha no forno à maitre d´hotel com batata cozida	397	95	2	0,2	1,2	0,2
	Ovolactoveg	Tofu à Gomes de Sá (tofu picado com batata aos cubos e rodelas de ovo)	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Salada/legumes	Alface e beterraba	66	16	0,1	0,3	2,4	0
	Sobremesa	Fruta da época/	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Couve branca com feijão catarino	218	52	1	0	2	0
	Carne	Strogonoff(sem natas) de porco com cogumelos, macarronete	736	176	5	1,6	2	0,2
	Peixe	Filetes de pescada gratinados com molho de cenoura, arroz	468	112	4,7	0,7	1,4	0,3
	Ovolactoveg	Pataniscas de legumes com arroz	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Salada/legumes	Alface e tomate	71	17	0,3	0,2	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Crema de legumes/Canja	205/640	49/153	1	0,2/0,7	1,9/1,2	0,1/0,3
	Carne	Bifinhos de frango grelhados com arroz de lentilhas	1055	252	9	1,9	1,2	0,7
	Peixe	Bacalhau fresco à Brás	810	194	2	0,3	1,3	0,2
	Ovolactoveg	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco	777	186	12	3	5	0,6
	Salada/legumes	Alface e couve roxa	74	18	0,1	0,2	2,1	0,3
	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**.