



SEMANA de 09 a 13 de março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana de legumes	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Arroz à Valenciana (porco, frango, lulas, arroz de açafraão com ervilha, cenoura e pimento morrone)	723	173	5,3	1,7	1,2	0,1
	Peixe	Abrótea à Lagareiro com batata à murro	339	81	1	0,2	1,4	0,3
	Ovolactoveg	Lasanha espinafres e cogumelos	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	Salada/legumes	Alface	71	17	0,3	0,2	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Abóbora com feijão verde	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Tirinhas de novilho no tacho com abóbora e macarronete	680	163	3	0,6	0,6	0,4
	Peixe	Empadão de atum (arroz)	580	139	1,8	0,2	0,5	0,2
	Ovolactoveg	Massa gratinada com seitan e molho de tomate	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Salada/legumes	Alface e beterraba	74	18	0,1	0,2	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Espinafres com grão	442	106	2	0,3	2	0,1
	Carne	Hambúrguer com molho de cenoura, arroz	738	176	5	1,4	0,7	0,3
	Peixe	Red-Fish assado com arroz	385	92	2	0,4	1,1	0,7
	Ovolactoveg	Soja à Alentejana	613	147	1	0,0	1,9	0,3
	Salada/legumes	Mix alface e tomate	50	12	0,2	0,1	0,8	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Couve branca	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Bifanas estufadas com esparguete salteado	723	173	4	1	1	0,2
	Peixe	Massada de bacalhau fresco com coentros	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Ovolactoveg	Tortilha vegetariana	427	102	5	0,8	1,3	0,1
	Salada/legumes	Alface e cenoura	66	16	0,1	0,3	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	1	0,2	1,9	0

6F	Sopa	Brócolos	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Carne	Perninha de frango acerejada com arroz de cenoura	681	163	3,0	0,5	0,7	0,3
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá (pescada desfiada com batata aos cubos, rodela de ovo)	394	94	2,4	0,5	0,6	1,5
	Ovolactoveg	Wrap de legumes com queijo e arroz	696	166	4	0,7	1,5	0,2
	Salada/legumes	Alface	50	12	0,2	0,1	0,8	0
	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**.