



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, salsicha, lulas, arroz de açafraão com ervilha, cenoura e pimento morrone)	641	153	3	0,9	1,5	0,8
	Peixe	Abrótea à Lagareiro com batata à murro	455	109	4	0,6	0,8	0,2
	Ovolactoveg	Lasanha espinafres e cogumelos	506	121	5	2	2,1	0,3
	Salada/legumes	Alface e cenoura e legumes salteados	70	17	0,1	0,3	2,9	1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Abóbora com feijão verde	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Carne novilho no tacho com macarronete	585	140	8	2,6	1	0,4
	Peixe	Empadão de atum (arroz)	332	84	0,8	0,1	0,9	0,1
	Ovolactoveg	Massa gratinada com seitan e molho de tomate	382	91	3	0,5	1,2	0,1
	Salada/legumes	Alface e beterraba	70/173	17/41	0,1/2,6	0,3/0,4	2,9/1,9	0,1/0,3
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	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	599	143	2,0	1,0	1,0	0,2
	Peixe	Red-Fish assado com arroz	397	95	2	0,2	1,2	0,2
	Ovolactoveg	Soja à Alentejana	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Salada/legumes	Mix alface e tomate	66	16	0,1	0,3	2,4	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Couve branca	218	52	1	0	2	0
	Carne	Bifanas estufadas com esparguete salteado	736	176	5	1,6	2	0,2
	Peixe	Massada de bacalhau fresco com coentros	468	112	4,7	0,7	1,4	0,3
	Ovolactoveg	Tortilha vegetariana	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Salada/legumes	Alface e cenoura	71	17	0,3	0,2	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte / Bolo Laranja	205/539	49/129	1	0,2/0,3	1,9/10,9	0/0,2
6F	Sopa	Brócolos	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Carne	Perninha de frango acerejada com arroz	1055	252	9	1,9	1,2	0,7
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá (pescada desfiada com batata aos cubos, rodelas de ovo)	810	194	2	0,3	1,3	0,2
	Ovolactoveg	Wrap de legumes com queijo e arroz	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/ logurte	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**.