



SEMANA de 20 a 24 de abril de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Esparguete à Bolonhesa (aves) com queijo ralado	790	189	6	0,6	1,7	0,1
	Peixe	Salmão com crosta de pão ralado e batata a murro	639	153	8,6	1,6	8,7	0,2
	Ovolactoveg	Legumes à Brás	1037	248	7	1,3	2,2	0,3
	Salada/legumes	Alface / feijão frade com molho verde	50	12	0,2	0,1	0,8	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Couve flor	378	91	1	0,2	2	0,1
	Carne	Bifanas à Portuguesa com arroz	888	212	8	2,6	0,7	0,4
	Peixe	Meia desfeita de paloco (batata, grão de bico, ovo e molho verde)	373	89	0,0	0,0	1,2	0,1
	Ovolactoveg	Alho frances com natas (batata aos cubos, cebolada, alho frances, bechamel)	623	149	3	0,5	1,7	0,2
	Salada/legumes	Alface e beterraba /grão bico com molho verde	66	16	0,1	0,3	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Creme de legumes	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Carne	Coxas de frango assadas com orégãos e arroz de lombardo	554	132	8	2	1	0
	Peixe	Solha com molho de limão e arroz de lombardo	637	152	3	1	0	0,5
	Ovolactoveg	Rojões de Soja com batata corada	696	166	4	0,7	1,5	0,2
	Salada/legumes	Alface e couve roxa / couscous com tomate, pepino aos cubos e molho vinagrete	74/1238	18/296	0,1/3,5	0,2/0,3	2,1/0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238/539	57/129	1	0,2/0,3	1,9/10,9	0/0,2

5F	Sopa	Couve branca com feijão catarino	247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Carne de vaca no forno com arroz ervilhas	683	163	2,6	0,4	1,2	0,2
	Peixe	Massa de atum com cenoura raspada	769	184	7,1	0,5	1,3	0,7
	Ovolactoveg	Almôndegas de feijão com molho tomate e arroz	464	111	1	0,2	1,6	0,1
	Salada/legumes	Alface e cenoura	70	17	0,1	0,3	2,9	1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte/ Bolo de maçã e canela	205/539	49/129	1	0,2/0,3	1,9/10,9	0/0,2

6F	Sopa	Ervilha	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Perna peru assada com alecrim e arroz	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Peixe	Filete de sardinha frita com arroz malandro de feijão catarino	637	195	5	1,4	0,5	0,5
	Ovolactoveg	Wrap de legumes com queijo e arroz	599	143	5	0,7	1,1	0,4
	Salada/legumes	Alface e milho	372	89	3	3	1	0
	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**.