



SEMANA de 27 abril a 01 de maio de 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Feijão verde	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Carne	Rancho à Portuguesa (macarronete, grão, carne porco, chouriço, bacon, couve lombarda e cenoura às rodelas)	695	166	5	1	2	0,1
	Peixe	Red-fish no forno com batata doce assada e feijão verde	339	81	1	0,2	1,4	0,3
	Ovolactoveg	Gratinado de tofu com legumes(alho francês, couve coração, cenoura, couve flôr) e broa	412	98	8	3,3	2,8	2,2
	Salada/legumes	Alface, couve roxa / couscous com legumes	89	21	0,3	0,1	3,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Abóbora e nabos	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz	738	176	5	1,4	0,7	0,3
	Peixe	Arroz de salmão (pimento, tomate, ervilha, cenoura e coentros)	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Ovolactoveg	Seitan de cebolada com batata corada e feijão verde	473	113	2	0,5	1,4	0,1
	Salada/legumes	Alface e beterraba / feijão frade 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	Hortaliça	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Carne	Almôndegas mistas com molho de tomate e oregãos, esparguete	860	205	5,7	2,3	1,5	0,3
	Peixe	Pescada com broa, batata a murro e espinafres salteados	431	103	2	0,5	0,9	0,3
	Ovolactoveg	Empadão soja com legumes	473	113	2	0	1	0,1
	Salada/legumes	Alface e cenoura / grão bico com molho verde	70	17	0,1	0,3	2,9	1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Couve lombardo com feijão branco	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Pá de porco assada com maçã, arroz	439	105	2	0,6	0,9	0,1
	Peixe	Cavala lascada com batata, ovo, feijão verde, ervilha e cenoura	756	181	7	0,9	0,7	0,3
	Ovolactoveg	Ovos mexidos com salsa e arroz branco	854	204	7	1,5	0,5	0,4
	Salada/legumes	Mix alface e pimentos	71	17	0,3	0,2	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época /logurte/ Bolo marmore	205/539	49/129	1	0,2/0,3	1,9/10,9	0/0,2

6F	Sopa		0					
	Carne		0					
	Peixe	DIA DO TRABALHADOR						
	Ovolactoveg		0					
	Salada/legumes		0					
	Sobremesa		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**.