



SEMANA de 08 a 12 de junho de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Sopa	Juliana de legumes	218	52	1	0,2	2,1	0,2
	Carne	Rolo de carne no forno com molho tomate e orégãos, arroz de ervilha	496	118	4	0,7	1,9	0,2
	Peixe	Salmão no forno com azeite e alho, batata murro	637	152	2,896	0,535	0,398	0,5
	Ovolactoveg	Massa gratinada com pasta de grão e espinafre	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Salada/legumes	Alface e couve roxa / Grão de bico com molho verde	70	17	0,1	0,3	2,9	1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238	57	0	0	13	0

3.F	Sopa	Couve branca	247	59	1	0,2	1,6	0,1
	Carne	Feijoada à Brasileira (carne de porco, cabeça porco fumada, chouriço, bacon, cenoura e couve) com arroz	935	223,402	11,305	3,714	1,062	0,7
	Peixe	Massa com Abrótea, brócolos e molho cenoura	756	181	7	0,9	0,7	0,3
	Ovolactoveg	Migas de feijão frade com couve e batata doce	533	127	1	0,3	1,5	0
	Salada/legumes	Alface / couscous com tomate, pepino aos cubos e molho vinagrete	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

4.F	Sopa		0					
	Carne		0					
	Peixe	Feriado						
	Ovolactoveg		0					
	Salada/legumes		0					
	Sobremesa		0					

5.F	Sopa	Abóbora com feijão verde	247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Febras de porco no tacho com arroz	713	170	3	0,6	0,8	0,2
	Peixe	Salada de cavala com batata, feijão verde, cenoura e ovo picado	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Ovolactoveg	Quiche de legumes com salada de alface	696	166,286	4,426	0,743	1,528	0,2
	Salada/legumes	Alface e beterraba/ Mix de leguminosas com molho verde	71	17	0,3	0,2	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte/ Bolo de cenoura	205/539	49/129	1	0,2/0,3	1,9/10,9	0/0,2

6.F	Sopa	Brócolos	218	52	1	0	2	0
	Carne	Tirinhas de frango com molho de cogumelos e esparguete	691	165	4	1	0,7	0,2
	Peixe	Filetes de pescada dourados com arroz de hortaliça	680	162	3	1,2	0,7	1,8
	Ovolactoveg	Guisado de lentilhas com legumes e arroz	490	102	2	0,5	1,5	0,3
	Salada/legumes	Alface e tomate	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. **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

Fruct 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**.