



SEMANA de 13 a 17 de julho 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	Pá porco assado com ervas aromáticas e arroz de cenoura	828	198	4,7	1,3	1	0,2
	Peixe	Carapau no forno com azeite e alho, batata cozida e feijão verde salteado	385	92	2	0,4	1,1	0,7
	Ovolactoveg	Quiche de legumes e cogumelos	584	140	4	1,5	2,1	0,4
	Salada/legumes	Alface/lentilhas 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 branca	218	52	1	0	2	0,1
	Carne	Galinha de Fricassé com arroz	723	173	4	1	1	0,1
	Peixe	Salada de feijão frade com atum, ovo e molho vinagrete	756	182	2,1	0,2	1,7	0,2
	Ovolactoveg	Cubinhos de soja crocantes com batata a murro	533	182	6	0,7	1,5	0,1
	Salada/legumes	Alface e couve roxa/ couscous com legumes	74	18	0,1	0,2	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Espinafres com grão	217	52	1	0	2	0,1
	Carne	Rissois de carne com arroz de tomate e couve	638	153	3,2	0,6	0,9	0,3
	Peixe	Abrótea de cebolada com pimento e arroz legumes	338	81	0,8	0,1	1,1	0,7
	Ovolactoveg	Bolonhesa de lentilhas	878	210	8	1,1	4,0	0,2
	Salada/legumes	Alface e tomate / leguminosas com molho vinagrete	50	12	0,2	0,1	0,8	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Abóbora com feijão verde	247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Carne porco à Salsicheiro com arroz	653	156	11	3,6	1	1
	Peixe	Massada de pescada com coentros	628	150	5	0,9	1,2	0,3
	Ovolactoveg	Alho francês à brás com tomate e manjerição	437	104	7	3,3	2,6	0,2
	Salada/legumes	Alface e cenoura	70	17	0,1	0,3	2,9	1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte/Bolo cenoura	205/539	49/129	1	0,2/0,3	1,9/10,9	0/0,2
6F	Sopa	Brócolos	218	52	1	0	2	0,1
	Carne	Frango com molho citrinos, arroz	496	118	4	0,7	1,9	0,2
	Peixe	Bacalhau Fresco à Gomes de Sá (bacalhau desfiado com batata aos cubos, rodela de ovo)	637	152	2,89	0,5	0,39	1,5
	Ovolactoveg	Meia-desfeita de seitan	613	147	1	0,0	1,9	0,3
	Salada/legumes	Alface e beterraba	66	16	0,1	0,3	2,4	0,1
	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**.