



SEMANA de 19 a 23 de outubro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Carne	Pá de porco assada com alecrim e arroz	585	140	8	2,6	1	0,4
	Peixe	Carapau grelhado com molho à Espanhola, batata cozida e brócolos	455	109	4	0,6	0,8	0,2
	Ovolactoveg	Feijão à Brás	506	121	5	2	2,1	0,3
	Salada/legumes	Alface e cenoura	70	17	0,1	0,3	2,9	1
	Sobremesa	Fruta / Gelatina/ iogurte	238/539	57/129	0/1	0/0,3	13/10,9	0/0,2

3F	Sopa	Couve flor	242	58	14	0,2	1,6	0,1
	Carne	Massa à Carbonara (galinha, fiambre, bacon e molho bechamel)	1293	309	15,7	3,7	1,4	1,6
	Peixe	Salada de feijão frade com cavala lascada, ovo, molho vinagrete e arroz	352	84	0,8	0,1	0,9	0,1
	Ovolactoveg	Rojões de Soja com batata corada	382	91	3	0,5	1,2	0,1
	Salada/legumes	Alface e beterraba	70	17	0,1	0,3	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta / Gelatina/ iogurte	238/539	57/129	0/1	0/0,3	13/10,9	0/0,2

4F	Sopa	Ervilha	442	106	2	0,3	2	0,1
	Carne	Chili de carne com arroz (carne picada, feijão, milho, cenoura)	941	225	5,6	1,7	1,8	0,3
	Peixe	Solha à Rosa do Adro (panada no forno com azeite e alho) com puré de batata e legumes salteados	397	95	2	0,2	1,2	0,2
	Ovolactoveg	Folhado de legumes com seitan	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Salada/legumes	Alface e tomate	66	16	0,1	0,3	2,4	0
	Sobremesa	Fruta / Gelatina/ iogurte	238/539	57/129	0/1	0/0,3	13/10,9	0/0,2

5F	Sopa	Couve branca com feijão catarino	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Carne	Cubinhos de porco estufados com ervilhas e arroz	736	176	5	1,6	2	0
	Peixe	Caldeirada de peixe (pescada, paloco, batata às rodelas, cebola e pimentos)	468	112	4,7	0,7	1,4	0,3
	Ovolactoveg	Ovos mexidos com cenoura e arroz branco	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Salada/legumes	Alface e couve roxa	71	17	0,3	0,2	2,7	0
	Sobremesa	Fruta / iogurte / Bolo maça e canela	205/539	49/129	1	0,2/0,3	1,9/10,9	0/0,2

6F	Sopa	Ervilha	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Carne	Roti de peru no forno com esparguete salteado	1055	252	9	1,9	1,2	0,7
	Peixe	Filetes de pescada gratinados com pesto de brócolos e abóbora, arroz	528	126	1,7	0,2	0,5	0,4
	Ovolactoveg	Caril de soja com arroz	895	214	7,1	2,8	0,9	0,1
	Salada/legumes	Alface e milho	74	18	0,1	0,2	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta / Gelatina/ iogurte	238/539	57/129	0/1	0/1	13/10,9	0/0,2

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**.