



SEMANA 13 a 17 Abril de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	212	51	1,9	0,3	9,0	2,1	0,1
	Prato Principal	Esparguete de cavala à Marinheiro (tomate e oregãos)	769	184	7,1	0,5	11,8	1,3	0,7
	Vegetariano	Estufadinho de soja com esparguete	706	169	1,1	0,1	39,4	1,3	0,1
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	66	16	0,1	0	5	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

3F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	9,0	1,7	0,1
	Prato Principal	Febras de cebolada com batata, cenoura, ervilhas e lombardo	635	152	13,2	4,6	11,3	2,0	0,4
	Vegetariano	Tofu de cebolada com arroz de cenoura, ervilhas e lombardo	632	151	4,4	0,5	20,4	0,5	0,2
	Vegetais	Cenoura, ervilhas e lombardo	49	12	0,1	0,0	0,0	1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

4F	Sopa	Grão com espinafres	450	108	3	0,4	20,2	2,1	0,2
	Prato Principal	Medalhões de pescada com arroz de legumes	351	84	1,3	0,1	12,0	1	0,2
	Vegetariano	Caldeirada de lentilhas (batata, tomate, curgete e pimentos)	480	115	2,7	0,4	10,0	1,3	0,8
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve flor	116	28	0,5	0,1	9,0	1,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina	238	57	0	0	22	13	0

5F	Sopa	Couve coração	226	54	1,2	0,2	9,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Perna de peru assada no forno com laranja e laçinhos	700	167	3,4	1,1	16,6	1,1	0,3
	Vegetariano	Cubinhos de seitan estufados com cenoura e laçinhos	350	84	1,7	0,3	13,0	0,7	0,1
	Vegetais	Couve roxa, pepino e alface	77	19	0,2	0	5	2,9	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

6F	Sopa	Canja	516	123	1,3	3,0	14,0	1,1	0,3
	Prato Principal	Paella de peixe (filete paloco, arroz, ervilhas, cenoura, açafrão)	619	148	5,8	1,6	15,5	1,1	0,7
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, cenoura, açafrão)	623	149	3,2	0,5	10,0	1,7	0,2
	Vegetais	Alface, cenoura e courgete ralada	70	17	0,1	0	5	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	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**.