



SEMANA 9 a 13 Fevereiro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de legumes	380	91	2	0.3	1.1	0.1
	Prato Principal	Cavala estufada com arroz, cenoura e ervilha	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Cogumelos estufados com arroz, cenoura e ervilha	498	131	2	1	13	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	301	59	0	0	13	0.0
3F	Sopa	Couve portuguesa	380.2	90.9	2.1	0.3	1.1	0.1
	Prato Principal	Perna de frango assada com esparguete, salada de cenoura e milho	697.5	166.7	3.2	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano	Seitan no forno com esparguete, salada de cenoura e milho	715.9	171.1	9.7	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	278.0	59.0	0.0	0.0	13.0	0.0
4F	Sopa	Repolho	516.0	124.0	1.6	0.4	2.1	0.1
	Prato Principal	Filete de pescada no forno, arroz, salada de alface e milho	660.7	157.9	3.6	1.1	0.8	0.2
	Vegetariano	Tofú no forno, arroz, salada de alface e milho	414.0	171.1	9.7	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
5F	Sopa	Courgette	291.1	69.6	1.5	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Rancho à Portuguesa (Carne de porco, chouriço, grão de bico, macarronete, cenoura, repolho)	923.1	220.6	4.6	1.1	0.3	0.2
	Vegetariano	Rancho à Portuguesa Vegetariano (Grão de bico, macarronete, cenoura, repolho)	452.9	108.2	3.2	0.5	1.6	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	302.0	58.0	3.0	0.0	13.0	0.0
6F	Sopa	Cenoura	205.8	49.2	0.9	0.1	2.1	0.1
	Prato Principal	Filete de peixe vermelho em caldeirada com batata aos cubos, salada de alface e tomate	794.6	189.9	10.4	2.2	1.6	0.1
	Vegetariano	Abóbora assada com batata aos cubos, salada de alface e tomate	138.6	33.1	0.3	0.1	2.7	0.3
	Sobremesa	Gelatina	278.0	59.0	0.0	0.0	13.0	0.0

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**.