

SEMANA 06 a 10 de outubro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2 F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Lombinho de Porco estufado (fatia) com arroz	602	144	4	0,9	1,2	0,6
		de ervilhas						
	Vegetariano	Favas guisadas com cenoura e courgette com arroz branco	497	119	2	0,2	2,0	0,2
	Vegetais	Alface com laranja	70	17	0,1	0	2,9	0,1
	Sobremesa	Maçã Starking/Clementina/Uvas	238	57	0	0	13	0
3 F	Sopa	Feijão vermelho com agrião	324	77	1	0,2	1,9	0,6
	Prato Principal	Pescada no forno com batata doce assada	351	84	1	0,1	1,0	0,2
	Vegetariano	Caldeirada de grão com batata doce assada	561	134	2	1,3	1,9	0,1
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Pera/Abacaxi/Laranja	238	57	0	0	13	0
4 F	Sopa	Couve portuguesa	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Pato estufado com esparguete com manjeriço	515	123	4	0,8	0,0	0,3
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com esparguete	626	150	6	1,6	1,2	1,0
	Vegetais	Tomate/Pepino/Couve roxa	71	17	0,3	0	2,7	0
	Sobremesa	Maçã golden/Melão/Tangerina	238	57	0	0	13	0
5 F	Sopa	Creme de cenoura com feijão verde	228	54	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Cherne ao vapor com salsa e cebolinho com batata assada	413	99	5	1,4	0,8	0,5
	Vegetariano	Feijão preto estufado com abóbora aos cubos e batata assada	497	119	2	0,2	2,0	0,2
	Vegetais	Brócolos/Cenoura	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	Sobremesa	Kiwi/Melancia/Pera	238	57	0	0	13	0
6 F	Sopa	Repolho	206	49	1	0,1	2,1	0,1
	Prato Principal	Perna de borrego guisada com salsa e arroz branco	515	123	5	2,0	0,0	0,3
	Vegetariano	Frittata de courgette e ervilhas com hortelã e arroz branco	394	94	2	0	3	0,1
	Vegetais	Alface/maçã/Rúcula	66	16	0,1	0	2	0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Melo	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**.

SEMANA 13 a 17 de outubro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Abóbora com massinhas	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Massinha de garoupa (cotovelos)	586	140	2	0,1	1,5	0,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cotovelos	480	115	3	0,4	1,3	0,8
	Vegetais	Feijão verde/courgette salteada	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Kiwi/Ameixa/Maçã Starking	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de lentilhas	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Alcatra estufada com cenoura e alho francês com arroz branco	575	138	5	1,3	2,2	0,2
	Vegetariano	Feijão vermelho guisado com abóbora e arroz	533	127	1	0,0	0,9	0,1
	Vegetais	Salteado de beringela, courgette e espinafres	234	56	2,1	0,3	2	0,1
	Sobremesa	Pêssego/Melo/ Laranja	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Lulas de caldeirada	339	81	1	0,2	0,9	0,3
	Vegetariano	Cozido de ervilhas com juliana de legumes, cenoura e batata	434	104	1	0,1	1,7	0,1
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Banana/Melão/Gelatina de Morango	389	93	0	0	22	0

5F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Frango assado com macarronete	409	98	2	0,4	0,3	0,3
	Vegetariano	Arroz de hortícolas com coentros e grão salteado	605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Vegetais	Brócolos/Milho	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	Sobremesa	Maçã Golden/Tangerina/Melancia	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Espinafres	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Pescada no forno com batata, grão e ovo cozido	491	117	2	0,4	1,0	0,3
	Vegetariano	Mix de 3 feijões estufados com pimento e esparquete	539	129	2	0,3	1,8	0,0
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura ralada	74	18	0	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Pera/Nectarina/Abacaxi	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**.



SEMANA 20 a 24 de outubro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Alface	230	55	1	0,1	1,7	0,1
	Prato Principal	Empadão de carne mista	511	122	4	1,6	1,3	0,1
	Vegetariano	Salada de couscus com tofu, pimento e courgette	613	147	1	0,0	1,9	0,3
	Vegetais	Rúcula/Couve roxa/Laranja	74	18	0	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Maçã Starking/Clementina/Banana	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Grão com nabiças	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Pargo de tomatada com batata assada	361	86	1	0,2	1,1	0,2
	Vegetariano	Favas e cogumelos estufados com batata assada	388	93	2	0,7	3,1	0,9
	Vegetais	Alface/tomate e milho	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Pera/Uvas/Meloa	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Pato assado com laranja (lascado) e arroz de forno	551	132	6	1,3	0,9	0,2
	Vegetariano	Estufadinho de grão com arroz	543	130	1	0,0	2,8	0,1
	Vegetais	Ervilhas/Couve flor/Cenoura	234	56	2,1	0,3	2	0,1
	Sobremesa	Morangos/Melão/Tangerina	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Cenoura com agrião	228	54	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Maruca em cama de legumes e batata cozida	571	136	2	0,3	0,7	0,3
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com feijão branco, couve portuguesa e arroz branco	739	177	3	0,0	3,0	0,3
	Vegetais	Feijão verde	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Abacaxi/Laranja/Maçã	242	58	0	0	13,2	0
6F	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Tirinhas de alcatra guisadas com cenoura e ervilhas com esparguete	479	114	5	1,7	1,3	0,1
	Vegetariano	Lasanha de lentilhas com cenoura e alho francês	694	166	3	0,8	2,8	1,3
	Vegetais	Cenoura/Ervilhas	234	56	2,1	0,3	2	0,1
	Sobremesa	Banana/Melancia/Nectarina	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**.



SEMANA 27 a 31 de outubro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Grelos	233	56	1	0,2	1,8	0,1
		Bacalhau no forno em cama de broa e						
	Prato Principal	espinafres com batata assada	548	131	5	0,3	0,9	2,3
		Ensopado de ervilhas com especiarias, cenoura,						
	Vegetariano	espinafres e batata assada	500	119	3	0,4	1,2	0,1
3F	Vegetais	Grelos/Milho/Brócolos	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	Sobremesa	Pera/Ameixa/Nectarina	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Favas	251	60	1	0,2	1,8	0,1
		Pernas de frango estufadas com esparguete						
	Prato Principal	salteado	513	123	5	0,9	1,0	0,2
4F		Lentilhas de tomatada com esparguete	472	113	2	0,7	2,2	0,2
	Vegetariano	salteado						
	Vegetais	Cove roxa/Tomate/Cenoura	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Pêssego/Meloa/Pera	242	58	0	0	13,2	0
	Sopa	Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1
5F		Bife de Atum de cebolada com salada de feijão	421	101	2	0,4	1,0	0,2
	Prato Principal	frade, batata e ovo cozido						
	Vegetariano	Salada de feijão frade com migas de couve	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Vegetais	Cenoura cozida/Nabo/Couve flor	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Banana/Melancia/tangerina	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Courgette e cenoura	189	45	1	0,2	2,0	0,1
		Escalopes de peru com molho de cogumelos e						
	Prato Principal	macarrão	599	143	12	3,3	5,2	1,3
	Vegetariano	Caril de soja com legumes e macarrão	561	134	2	1,3	1,9	0,1
	Vegetais	Tomate/Alface Frisada/Rúcula	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
7F	Sobremesa	Maçã Golden/Melão /laranja	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Nabo	279	67	1	0,2	1,9	0,1
		Arroz de polvo	601	144	2	0,4	0,2	0,5
	Prato Principal							
	Vegetariano	Strogonoff de seitan e arroz	680	162	3	0,6	0,8	0,9
8F	Vegetais	Cenoura/Feijão verde	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Dióspiro/Abacaxi/ Maçã Starking	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**.

SEMANA 03 a 07 de novembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana de legumes	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Cubos de alcatra estufados com macarronete	575	138	5	1,3	2,2	0,2
		Hambúrguer de cogumelos com macarronete	716	171	10	1,5	2,0	0,2
	Vegetariano	salteado						
	Vegetais	Pepino/Alface/Beterraba	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Maçã Starking/Clementina/Uvas	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Ervilhas	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Robalo no forno com arroz de coentros	464	111	6	1,3	0,3	0,5
	Vegetariano	Chilli de soja e feijão com arroz branco	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Vegetais	Milho/Brócolos	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	Sobremesa	Maçã Golden/Tangerina/Meloa	242	58	0	0	13,2	0
4F	Sopa	Creme de courgette	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Peru assado com laranja e batata assada	440	105	3	0,7	0,9	0,2
	Vegetariano	Rancho vegetariano com feijão vermelho	595	142	2	0,2	1,8	0,3
	Vegetais	Cenoura/Tomate	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Abacaxi/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Couve-flor com hortelã	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Arroz de lulas	541	129	2	0,3	0,5	0,4
		Hambúrguer de azeitona com esparguete de	626	150	6	1,6	1,2	1,0
	Vegetariano	orégãos						
	Vegetais	Alface/Tomate/Maçã	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Laranja/Uvas/Diospiro	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Lombardo	214	51	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Lasanha de carne mista	734	175	7	2,7	1,6	0,4
		Estufado de 3 feijões com couve lombarda e	619	148	1	0,2	3,0	0,3
	Vegetariano	arroz branco						
	Vegetais	Rúcula/Couve roxa/Pepino	71	17	0,3	0	2,7	0
	Sobremesa	Banana/Melancia/Nectarina	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**.