

SEMANA 17 a 21 de novembro de 2025

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Sopa	Crema de abóbora	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Massinha de garoupa (cotovelos)	361	86	1	0,2	1,1	0,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa 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/Maçã Starking	238	57	0	0	13	0

3.F	Sopa	Espinafres	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Cubinhos de peru estufados 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 courgette, cenoura e espinafres	234	56	2,1	0,3	2	0,1
	Sobremesa	Pera/Melão	238	57	0	0	13	0

4.F	Sopa	Crema de courgette e cenoura	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Bacalhau espiritual (batata palha, cenoura ralada)	339	81	1	0,2	0,9	0,3
	Vegetariano	Tofu com legumes salteados	434	104	1	0,1	1,7	0,1
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Laranja/Gelatina de Morango	389	93	0	0	22	0

5.F	Sopa	Canja	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Perninha de 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	238	57	0	0	13	0

6.F	Sopa	Crema de cenoura	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Pescada lascada no forno com batata e cenoura	491	117	2	0,4	1,0	0,3
	Vegetariano	Mix de 3 feijões estufados com pimento e esparguete	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	Abacaxi/Banana	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. **Alérgenos:** 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 24 a 28 de novembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana	230	55	1	0,1	1,7	0,1
	Prato Principal	Empadão de carne mista	551	132	6	1,3	0,9	0,2
	Vegetariano	Salada de cuscus com tofu, pimento e courgette	613	147	1	0,0	1,9	0,3
	Vegetais	Rúcula/Alface/Laranja	74	18	0	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Maçã Starking/Clementina	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de brócolos	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Maruca de tomatada com massa laços	361	86	1	0,2	1,1	0,2
	Vegetariano	Favas e cogumelos estufados com massa laços	388	93	2	0,7	3,1	0,9
	Vegetais	Tomate, couve roxa e milho	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Pera/Kiwi	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Feijão com agrião	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Arroz de pato	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	Tangerina/Uva	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Creme de cenoura com feijão verde	228	54	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Salmão 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/Maçã	242	58	0	0	13,2	0

6F	Sopa	Couve portuguesa	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Perna de peru no forno (lascada) com cenoura, 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	Incorporado no prato	234	56	2,1	0,3	2	0,1
	Sobremesa	Banana/Laranja	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 01 a 05 de dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de courgette e cenoura	233	56	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Panadinhos de pescada com arroz de tomate e coentros	513	123	5	0,9	1,0	0,2
		Ensopado de ervilhas com especiarias e arroz de coentros	500	119	3	0,4	1,2	0,1
	Vegetariano							
	Vegetais	Grelas/Milho/Brócolos	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	Sobremesa	Pera/Clementina	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Canja	251	60	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Pernas de frango estufadas com esparguete salteado	513	123	5	0,9	1,0	0,2
		Salada de feijão frade com migas de couve	472	113	2	0,7	2,2	0,2
	Vegetariano							
	Vegetais	Cove roxa/Tomate/Cenoura	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Maça golden/Kiwi	242	58	0	0	13,2	0

4F	Sopa	Creme de brócolos	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Empadão de atum	421	101	2	0,4	1,0	0,2
		Empadão de lentilhas	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Vegetariano							
	Vegetais	Cenoura cozida/Nabo/Couve flor	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Banana/Tangerina	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Feijão com agrião	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Escalopes de Perú com molho de cogumelos e macarrão	479	114	5	1,7	1,3	0,1
		Caril de soja com legumes e macarrão	561	134	2	1,3	1,9	0,1
	Vegetariano							
	Vegetais	Tomate/Alface Frisada/Rúcula	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Melão /laranja	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Creme de abóbora	279	67	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Arroz de Tamboril	601	144	2	0,4	0,2	0,5
		Stroganoff de seitan com arroz	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	Vegetariano							
	Vegetais	Cenoura/Feijão verde	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Abacaxi/ Maça 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 08 a 12 de dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2 ^F	Sopa	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Bife de frango com molho branco com massa tricolor	409	98	2	0,4	0,3	0,3
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com massa tricolor	716	171	10	1,5	2,0	0,2
	Vegetais	Pepino/Alface/Beterraba	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Maçã Starking/Clementina	238	57	0	0	13	0

3 ^F	Sopa	Creme de cenoura com feijão verde	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Arroz de peixe com 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	Kiwi/Banana	242	58	0	0	13,2	0

4 ^F	Sopa	Repolho	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Feijoada à Alentejana (porco, vaca, cenoura e feijão)	440	105	3	0,7	0,9	0,2
	Vegetariano	Feijoada vegetariana	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	238	57	0	0	13	0

5 ^F	Sopa	Creme de abóbora	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Bacalhau com natas	541	129	2	0,3	0,5	0,4
	Vegetariano	Favas guisadas com cenoura e courgette e arroz	626	150	6	1,6	1,2	1,0
	Vegetais	Alface/Rúcula/Maçã	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0

6 ^F	Sopa	Grão com nabiças	214	51	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas e cenoura)	734	175	7	2,7	1,6	0,4
	Vegetariano	Arroz de Legumes (ervilha, cenoura, cogumelos e lombardo)	619	148	1	0,2	3,0	0,3
	Vegetais	Tomate/Couve roxa/Pepino	71	17	0,3	0	2,7	0
	Sobremesa	Tangerina/Maçã Golden	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**.