

SEMANA 09 a 13 de fevereiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Creme de courgette e cenoura	233	56	1	0,2	1,8	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Panadinhos de pescada com arroz de tomate e coentros	885	212	7	0,2	0,7	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Ensopado de ervilhas com especiarias e arroz de coentros	500	119	3	0,4	1,2	0,1
	<b>Vegetais</b>	Grelos/ Milho/ Brócolos	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	<b>Sobremesa</b>	Pera/ Clementina	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Canja	251	60	1	0,2	1,8	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Pernas de frango assadas com esparguete salteado	513	123	5	0,9	1,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão frade com migas de couve	472	113	2	0,7	2,2	0,2
	<b>Vegetais</b>	Couve roxa/ Tomate/ Cenoura	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Maçã golden/ Kiwi	242	58	0	0	13,2	0
4F	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Empadão de atum	421	101	2	0,4	1,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	<b>Vegetais</b>	Cenoura cozida/ Nabo/ Couve flor	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	<b>Sobremesa</b>	Banana/ Tangerina	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Feijão com agrião	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Tirinhas de Perú com molho de cogumelos e macarrão	479	114	5	1,7	1,3	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Caril de soja com legumes e macarrão	561	134	2	1,3	1,9	0,1
	<b>Vegetais</b>	Tomate/ Alface Frisada/ Rúcula	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Melão/ laranja	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	279	67	1	0,2	1,9	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Lombos de tintureira com molho de tomate no forno com arroz de feijão	517	123	5	1,5	1,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Strogonoff de seitan com arroz	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	<b>Vegetais</b>	Cenoura/ Feijão verde	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	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 16 a 20 de fevereiro de 2026

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas e cenoura)	518	124	1	0,2	0,5	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de cogumelos com massa tricolor	716	171	10	1,5	2,0	0,2
	<b>Vegetais</b>	Pepino/ Alface/ Beterraba	66	16	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Starking/ Clementina	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>		289	69	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato Principal</b>		464	111	6	1,3	0,3	0,5
	<b>Vegetariano</b>	<b>FERIADO</b>	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	<b>Vegetais</b>		116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	<b>Sobremesa</b>		242	58	0	0	13,2	0
4F	<b>Sopa</b>	Repolho	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Feijoada à Alentejana (porco, vaca, cenoura e feijão)	761	182	6	2,1	1,2	0,5
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana	595	142	2	0,2	1,8	0,3
	<b>Vegetais</b>	Cenoura/ Tomate	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Abacaxi/ Pera	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de peixe (tomate e coentros)	541	129	2	0,3	0,5	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Favas guisadas com cenoura e courgette e arroz	626	150	6	1,6	1,2	1,0
	<b>Vegetais</b>	Alface/ Rúcula/ Maçã	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Banana/ Laranja	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Grão com nabiças	214	51	1	0,2	1,8	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Bife de frango gratinado com cenoura ralada, legumes e massa tricolor	734	175	7	2,7	1,6	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de Legumes (ervilha, cenoura, cogumelos e lombardo)	619	148	1	0,2	3,0	0,3
	<b>Vegetais</b>	Tomate/ Couve roxa/ Pepino	71	17	0,3	0	2,7	0
	<b>Sobremesa</b>	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**. ASAÉ: 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 23 a 27 de fevereiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Espinafres	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Esparguete à bolonhesa	515	123	4	0,8	0,0	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja	497	119	2	0,2	2,0	0,2
	<b>Vegetais</b>	Alface com laranja	70	17	0,1	0	2,9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Starking/ Clementina	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	324	77	1	0,2	1,9	0,6
	<b>Prato Principal</b>	Pescada à brás	647	155	7	1,0	3,6	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Caldeirada de grão com batata assada	561	134	2	1,3	1,9	0,1
	<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba e cenoura	66	16	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Abacaxi/ Banana	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Couve portuguesa	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Lombinho de porco estufado (fatia) com massa tricolor	602	144	4	0,9	1,2	0,6
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de espinafres com massa tricolor	626	150	6	1,6	1,2	1,0
	<b>Vegetais</b>	Tomate/ Pepino/ Couve roxa	71	17	0,3	0	2,7	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã golden/ Tangerina	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com feijão verde	228	54	1	0,2	1,9	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Salmão no forno com arroz de coentros	413	99	5	1,4	0,8	0,5
	<b>Vegetariano</b>	Feijão preto estufado com abóbora aos cubos com arroz de coentros	497	119	2	0,2	2,0	0,2
	<b>Vegetais</b>	Brócolos/ Cenoura	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/ Pera	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Repolho	206	49	1	0,1	2,1	0,1
	<b>Prato principal</b>	Jantarinha de Grão(porco, linguiça, batata, couve, cenoura e grão)	695	166	5	1,1	2,0	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Fritada de courgette e ervilhas com hortelã, com macarrão	394	94	2	0	3	0,1
	<b>Vegetais</b>	Alface/ maçã/ Rúcula	66	16	0,1	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	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**. ASAÉ: 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 02 a 06 de março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Massinha de garoupa (cotovelos)	438	105	2	0,1	1,0	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com massa cotovelos	480	115	3	0,4	1,3	0,8
	<b>Vegetais</b>	Feijão verde/ courgette salteada	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/ Maçã Starking	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Espinafres	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Alcatra estufada com cenoura, alho francês e arroz branco	575	138	5	1,3	2,2	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Feijão vermelho guisado com abóbora e arroz	533	127	1	0,0	0,9	0,1
	<b>Vegetais</b>	Salteado de courgette, cenoura e espinafres	234	56	2,1	0,3	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Pera/ Melão	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Creme de courgette e cenoura	242	58	1	0,2	1,6	0,1
		Bacalhau no forno com broa, espinafres e batata assada	404	97	2	0,2	0,8	1,2
	<b>Vegetariano</b>	Tofu com legumes salteados	434	104	1	0,1	1,7	0,1
	<b>Vegetais</b>	Alface, tomate e beterraba	66	16	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/ Gelatina de Morango	389	93	0	0	22	0
5F	<b>Sopa</b>	Canja	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Perninha de frango assado com macarronete	409	98	2	0,4	0,3	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de hortícolas com coentros e grão salteado	605	145	2	0,4	1,8	0,1
	<b>Vegetais</b>	Brócolos/ Milho	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	<b>Sobremesa</b>	Maça golden/ Tangerina	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	<b>Prato Principal</b>	Medalhões de pescada de coentradão com arroz alegre (milho, ervilha, cenoura)	491	117	2	0,4	1,0	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Mix de 3 feijões estufados com pimento e esparguete	539	129	2	0,3	1,8	0,0
	<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba e cenoura ralada	74	18	0	0,0	2,1	0,3
	<b>Sobremesa</b>	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. **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**. ASAÉ: 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 09 a 13 de março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Juliana	230	55	1	0,1	1,7	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Febras de porco estufadas com arroz de cenoura e ervilhas	538	129	5	0,4	0,7	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Salada de cuscus com tofu, pimento e courgette	613	147	1	0,0	1,9	0,3
	<b>Vegetais</b>	Alface e cenoura ralada	74	18	0	0,0	2,1	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Starking/ Clementina	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Caldeirada de tamboril	400	96	2	0,4	1,0	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Favas e cogumelos estufados com massa laços	388	93	2	0,7	3,1	0,9
	<b>Vegetais</b>	Tomate, couve roxa e milho	66	16	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/ Kiwi	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Feijão com agrião	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de pato	551	132	6	1,3	0,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Estufadinho de grão com arroz	543	130	1	0,0	2,8	0,1
	<b>Vegetais</b>	Ervilhas/ Couve flor/ Cenoura	234	56	2,1	0,3	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Tangerina/ Uva	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com feijão verde	228	54	1	0,2	1,9	0,1
	<b>Prato Principal</b>	Maruca de tomatada com laços	619	148	2	0,3	0,4	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de cogumelos c/ feijão branco, couve portuguesa e arroz branco	739	177	3	0,0	3,0	0,3
	<b>Vegetais</b>	Feijão verde	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	<b>Sobremesa</b>	Abacaxi/ Maça	242	58	0	0	13,2	0
6F	<b>Sopa</b>	Couve portuguesa	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	<b>Prato Principal</b>	Bife de peru estufado com arroz de ervilha	447	107	1	0,2	1,3	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Lasanha de lentilhas com cenoura e alho francês	694	166	3	0,8	2,8	1,3
	<b>Vegetais</b>	Rúcula/ Alface/ Laranja	234	56	2,1	0,3	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	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**. ASAÉ: 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**.