



SEMANA 16 a 20 de março de 2026

		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	885	212	7	0,2	0,7	0,1
	Vegetariano	Ensopado de ervilhas com especiarias e arroz de coentros	500	119	3	0,4	1,2	0,1
	Vegetais	Lombardo/ 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 assadas com esparguete salteado	513	123	5	0,9	1,0	0,2
	Vegetariano	Salada de feijão frade com migas de couve	472	113	2	0,7	2,2	0,2
	Vegetais	Cove roxa/ Tomate/ Cenoura	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Maçã 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
	Vegetariano	Empadão de lentilhas	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/ Tangerina	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Feijão com agrião	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Tirinhas de Perú com molho de cogumelos e macarrão	479	114	5	1,7	1,3	0,1
	Vegetariano	Caril de soja com legumes e macarrão	561	134	2	1,3	1,9	0,1
	Vegetais	Tomate/ Alface Frisada	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	Lombos de tintureira com molho de tomate no forno com arroz de feijão	517	123	5	1,5	1,3	0,2
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	Vegetais	Cenoura/ Feijão verde	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	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 23 a 27 de Março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Arroz à valenciana (porco, frango, salsicha, ervilhas e cenoura)	518	124	1	0,2	0,5	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
3F	Sopa	Creme de cenoura com feijão	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Bacalhau com natas	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	Cenoura/ Bróculos	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	Sobremesa	Kiwi/ Banana	242	58	0	0	13,2	0
4F	Sopa	Repolho	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Feijoada à Alentejana (porco, vaca, cenoura e feijão)	761	182	6	2,1	1,2	0,5
	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
5F	Sopa	Creme de abóbora	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Arroz de peixe (tomate e coentros)	541	129	2	0,3	0,5	0,4
	Vegetariano	Grão guisado com cenoura, espinafres e arroz	626	150	6	1,6	1,2	1,0
	Vegetais	Alface/ Milho/ Maçã	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Banana/ Laranja	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Grão com nabiças	214	51	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Bife de frango gratinado com cenoura ralada, legumes e massa tricolor	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**.



SEMANA 30 de Março a 2 de abril de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Esparquete à bolonhesa	515	123	4	0,8	0,0	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	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	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de brócolos	324	77	1	0,2	1,9	0,6
	Prato Principal	Pescada à brás	647	155	7	1,0	3,6	0,2
	Vegetariano	Caldeirada de grão com batata assada	561	134	2	1,3	1,9	0,1
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Abacaxi/ Banana	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Couve portuguesa	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Lombinho de porco estufado (fatia) com massa tricolor	602	144	4	0,9	1,2	0,6
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com massa tricolor	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/ Tangerina	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 no forno com arroz de coentros	413	99	5	1,4	0,8	0,5
	Vegetariano	Feijão preto estufado com abóbora aos cubos com arroz de coentros	497	119	2	0,2	2,0	0,2
	Vegetais	Brócolos/ Cenoura	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	Sobremesa	Kiwi/ Pera	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Repolho	206	49	1	0,1	2,1	0,1
	Prato principal	Jantarinho de Grão(porco, linguiça, batata, couve, cenoura e grão)	695	166	5	1,1	2,0	0,1
	Vegetariano	Fritada de courgette e ervilhas com hortelã, com macarrão	394	94	2	0	3	0,1
	Vegetais	Alface/ maçã/ Rúcula	66	16	0,1	0	2	0
	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 06 a 10 de abril de 2026

		Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Creme de abóbora	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Massinha de garoupa (cotovelos)	438	105	2	0,1	1,0	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

3F	Sopa	Espinafres	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Alcatra estufada com cenoura, alho francês e 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

4F	Sopa	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
	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

5F	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	Maça golden/ Tangerina	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Creme de cenoura	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Medalhões de pescada de coentrada com arroz alegre (milho, ervilha, 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. **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 abril de 2026

			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	Febras de porco estufadas com arroz de cenoura e ervilhas	538	129	5	0,4	0,7	0,1
	Vegetariano	Salada de cuscus com tofu, pimento e courgette	613	147	1	0,0	1,9	0,3
	Vegetais	Alface e cenoura ralada	74	18	0	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Maça Starking/ Clementina	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de brócolos	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Atum com batata, ovo, feijão frade e cenoura	400	96	2	0,4	1,0	0,1
	Vegetariano	Caldeirada de seitan	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	Maruca de tomatada com laços	619	148	2	0,3	0,4	0,3
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos c/ 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/ Maça	242	58	0	0	13,2	0

6F	Sopa	Couve portuguesa	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Bife de peru estufado com arroz de ervilha	447	107	1	0,2	1,3	0,3
	Vegetariano	Lasanha de lentilhas com cenoura e alho francês	694	166	3	0,8	2,8	1,3
	Vegetais	Cenoura/ Alface/ Laranja	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**.