



SEMANA 22 a 26 de Setembro 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana	139.1	33.2	2.2	0.4	2.3	0.2
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz	811.1	193.9	3.3	0.5	1.5	0.2
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com cogumelos e arroz branco	545.4	130.4	4.1	1.1	1.1	0.2
	Legumes	Alface, pepino e couve-ripada	69.8	16.7	0.3	0.1	5.0	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

3F	Sopa	Creme de brócolos	232.7	55.6	4.1	0.6	2.5	0.1
	Prato Principal	Ranchinho de frango (com macarronete, grão, couve, cenoura)	748.8	179.0	3.8	0.8	2.2	0.1
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano	595.1	142.2	2.3	0.2	1.8	0.3
	Legumes	Alface, cenoura e beterraba	77.5	18.5	0.2	0.2	2.9	0.0
	Sobremesa	Fruta	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

4F	Sopa	Alho francês e cenoura	322.4	77.1	1.4	0.2	1.9	0.0
	Prato Principal	Abrótea (posta) no forno com salada de batata (batatinha aos cubos, cenoura e ervilha)	401.7	96.2	1.6	0.4	1.1	0.1
	Vegetariano	Salada quente de feijão e tofu, batata aos cubos, cenour e ervilha)	818.2	195.5	3.6	0.4	1.8	0.0
	Legumes	Alface, tomate e couve-roxa	71.4	17.1	0.2	0.2	1.0	0.0
	Sobremesa	logurte ou fruta	360 / 238	86 / 57	2.0	0.0	22 / 13	0.0

5F	Sopa	Creme de ervilhas	250.0	59.8	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Tirinhas de porco estufadas com massa esparguete	777.1	185.7	5.5	1.8	1.4	0.3
	Vegetariano	Tofu de tomataada com massa esparguete	759.6	181.5	5.6	0.7	1.5	0.2
	Legumes	Alface, cenoura e milho	372.0	88.9	3.0	3.0	1.0	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

6F	Sopa	Feijão-verde	129.6	31.0	1.7	0.3	2.4	0.2
	Prato Principal	Arroz de pota com cenoura e ervilha	686.2	163.6	4.6	1.2	0.2	0.8
	Vegetariano	Soja estufada com arroz	976.5	233.4	3.8	0.5	1.6	0.4
	Legumes	Alface, tomate e pepino	71.2	17.0	0.3	0.2	1.0	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	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**.



SEMANA 29 de Setembro a 3 de Outubro 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme Legumes	235.9	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Rolo de carne com molho de tomate e massa cotovelinhos	678.6	162.2	3.1	0.8	0.9	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com molho de tomate e massa macarronete	560.2	133.9	2.0	0.4	1.9	0.3
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cenoura	24.6	5.9	0.1	0.8	0.0	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

3F	Sopa	Grão com couve	447.5	107.0	1.9	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Filete de tilápia no forno com ervas aromáticas e arroz	824.6	197.1	2.2	0.3	0.2	0.4
	Vegetariano	Tirinhas de tofu estufado com arroz	452.1	108.0	2.7	0.4	1.3	0.2
	Legumes	Alface, cenoura e beterraba	69.7	16.7	0.1	0.2	2.9	0.1
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

4F	Sopa	Creme courgette com cenoura ripada	189.5	45.3	1.2	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Massa à lavrador (cubinhos de porco, feijão, couve, cenoura e massa macarronete)	897.4	214.5	9.4	1.6	2.1	0.4
	Vegetariano	Massa à Lavrador vegetariana (cubinhos de soja, feijão, couve, cenoura e massa macarronete)	955.5	228.4	5.3	0.6	3.8	0.1
	Legumes	Cenoura ripada, tomate e beterraba	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

5F	Sopa	Repolho	98.4	23.5	0.3	0.2	3.6	0.3
	Prato Principal	Pescada (posta) estufada com molho de cenoura e puré de batata	338.1	80.8	0.6	0.1	0.9	0.3
	Vegetariano	Seitan no forno com molho de cenoura e puré de batata	447.3	106.9	1.5	0.2	1.3	0.3
	Legumes	Alface, Pepino e Milho	255.9	61.2	1.4	0.2	1.7	0.1
	Sobremesa	Gelatina ou fruta	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

6F	Sopa	Hortaliça	208.9	49.9	1.0	0.1	1.8	0.1
	Prato Principal	Perna de peru no forno com massa lacinhos	457.2	109.3	2.6	0.7	0.7	0.3
	Vegetariano	Massa lacinhos salteada com soja e cogumelos	1417.5	338.8	8.4	1.2	3.6	0.1
	Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	65.7	15.7	0.1	0.3	2.4	0.1
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	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. **Alérgénios:** 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**.