



SEMANA 3 a 7 de Novembro 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	226.437	54.119	0.988	0.157	1.74	0.1
	Prato Principal	Hambúrguer de salmão no forno com arroz	1048.423	250.573	12.456	1.887	8.879	0.234
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz branco	560.166	133.88	1.964	0.433	1.93	0.1
	Legumes	Couve- roxa, cenoura e pepino	65.7	15.7	0.15	0.3	2.4	0.11
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
3F	Sopa	Creme cenoura com massinhas	422.455	100.967	1.18	0.179	1.82	0.1
	Prato Principal	Peru estufado com cenoura e ervilhas e esparguete salteado em orações	419.834	100.34	2.651	0.676	0.978	0.168
	Vegetariano	Legumes assados com soja e esparguete salteado em orações	955.488	228.362	5.29	0.599	3.844	0.111
	Legumes	Tomate, alface e milho	228.116	54.52	1.67	1.522	2.232	0.019
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
4F	Sopa	Alho francês	441.719	105.571	2.135	0.265	1.953	0.1
	Prato Principal	Meia desfeita de paloco (paloco , grão, batatinha aos cubos, cenoura, couve e ovo)	550.759	131.631	1.48	0.176	1.256	0.633
	Vegetariano	Salada de grão e tofu (batatinha aos cubos, cenoura, feijão verde e ervilhas)	646.432	154.497	3.978	0.91	1.2	0.1
	Legumes	Couve ripada, Beterraba e cenoura	226.113	54.041	1.237	0.199	2.061	0.1
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
5F	Sopa	Creme couve-flor com cenoura	256	61	1	0	2	0.1
	Prato Principal	Pá de porco assada com massa macarronete	804.682	192.319	3.59	1.144	1.053	0.25
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com cogumelos e massa macarronete	555.999	132.884	3.025	0.457	1	0.1
	Legumes	Salada de alface, cenoura e milho	372	88.908	3	3	1	0.005
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
6F	Sopa	Grão com lombardo	217.968	52.094	0.932	0.154	1.803	0.1
	Prato Principal	Solha no forno com arroz de cenoura e macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde)	590.161	141.049	2.226	0.344	0.795	0.21
	Vegetariano	Soja em molho de tomate com arroz de cenoura e macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde)	1261.113	301.406	2.496	0.191	1.537	0.175
	Legumes	Alface e couve roxa	114.25	27.306	0.72	0.104	1.047	0.062
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	389 /238	93/ 57	0	0	22/ 13	0.008

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 10 a 14 de Novembro 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de couve-flor	245.7	58.7	1.3	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Panadinhos de frango com esparguete	1252.9	299.4	9.0	1.6	0.6	0.3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e esparguete	1104.965	264.087	2.931	0.347	1.836	0.021
	Legumes	Alface, beterraba e cenoura	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.1
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

3F	Sopa							
	Prato Principal							
	Vegetariano	Feriado						
	Legumes							
	Sobremesa							

4F	Sopa							
	Prato Principal							
	Vegetariano	Interrupção letiva						
	Legumes							
	Sobremesa							

5F	Sopa							
	Prato Principal							
	Vegetariano	Interrupção letiva						
	Legumes							
	Sobremesa							

6F	Sopa							
	Prato Principal							
	Vegetariano	Interrupção letiva						
	Legumes							
	Sobremesa							

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 17 a 21 de Novembro 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)	366.2	87.5	0.4	0.1	0.8	0.9
	Vegetariano	Salada quente de feijão e tofu, batata aos cubos, cenour e ervilha)	599.1	143.2	4.7	0.7	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 tomatada 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 24 a 28 Novembro 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 paloco em cama de juliana de legumes(couve e cenoura) e arroz	620.3	148.3	2.5	0.4	0.6	0.3
	Vegetariano	Tirinhas de tofu estufado com arroz	1127.8	269.5	2.6	0.4	0.6	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	Empadão de cavala em puré de batata	375.5	89.7	1.3	0.3	1.4	0.1
	Vegetariano	Empadão de lentilhas em puré de batata	408.3	97.6	2.6	0.5	1.5	0.2
	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	Frango no forno com massa esparguete	734.0	175.4	2.0	0.5	0.8	0.3
	Vegetariano	Esparguete 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. **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**.