



SEMANA 6 a 10 de Outubro 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	223.4	53.4	2.0	0.3	2.1	0.1
	Prato Principal	Massa lacinhos com ovo mexido, cubinhos de fiambre, cogumelos e cenoura	726.0	173.5	6.9	2.8	2.0	1.2
	Vegetariano	Massa lacinhos com cubinhos de soja e cenour	480.0	114.7	2.7	0.4	1.3	0.8
	Legumes	Alface, cenoura ralada e couve-roxa	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

3F	Sopa	Crema abóbora	291.1	69.6	1.5	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Feijoada à Portuguesa (carne de porco, feijão, couve, cenoura) com arroz	875.1	209.2	9.2	2.8	1.7	0.7
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão, couve, cenoura e arroz)	893.0	213.4	7.9	1.1	4.2	0.1
	Legumes	Alface, tomate 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

4F	Sopa	Alho francês	218.0	52.1	0.9	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Red fish com ervas aromáticas e saladinha de batata (batata aos cubos, cenoura e ervilha)	313.6	74.9	0.7	0.1	1.3	0.3
	Vegetariano	Salada russa de tofu (tofu, batatinha aos cubos, cenoura, feijão-verde e ervilha)	355.6	85.0	5.8	0.8	0.6	0.0
	Legumes	Couve ripada, cenoura e beterraba	77.5	18.5	0.2	0.2	2.9	0.0
	Sobremesa	Pudim ou fruta	238 / 340	57 / 81	0 / 4	0 / 1	13 / 8	0 / 0

5F	Sopa	Crema de grão	418.5	100.0	1.9	0.3	1.9	0.1
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa de vaca	985.7	235.6	8.9	3.0	1.7	0.2
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de lentilhas	1099.1	262.7	3.0	0.5	2.5	0.0
	Legumes	Alface, pepino e couve-roxa	69.8	16.7	0.3	0.1	1.7	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

6F	Sopa	Hortaliça	208.9	49.9	1.0	0.1	1.8	0.1
	Prato Principal	Salada de cavala com legumes (cavala, arroz, cenoura, ervilha e ovo ralado)	607.8	145.3	5.5	1.5	1.4	0.1
	Vegetariano	Salada de feijão frade com legumes (Ovo, feijão frade, cenoura, feijão-verde e ervilha)	599.1	143.2	4.7	0.7	1.6	0.4
	Legumes	Alface, Tomate e Cenoura	71.2	17.0	0.3	0.2	2.7	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 13 a 17 Outubro 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme brócolos	226.4	54.1	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Empadão de carne mista picada em arroz (porco e vaca)	716.3	171.2	3.0	0.7	1.5	0.5
	Vegetariano	Empadão de lentilhas em arroz	883.3	211.1	6.0	0.8	2.2	0.2
	Legumes	Alface, beterraba 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

3F	Sopa	Camponesa	219.6	52.5	3.8	0.5	3.4	0.1
	Prato Principal	Massa macarronete salteada com salmão às lascas	794.6	189.9	10.4	2.2	1.6	0.1
	Vegetariano	Massa macarronete com seitan	652.6	156.0	4.9	1.5	2.5	0.2
	Legumes	Alface, cenoura, tomate	71.2	17.0	0.3	0.2	2.7	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

4F	Sopa	Creme lentilhas	501.3	119.8	1.2	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Jardineira de aves (peru e frango com batatinha aos cubos, cenoura, ervilha e feijão-verde)	323.7	77.4	1.3	0.2	1.4	0.1
	Vegetariano	Jardineira de soja e legumes(cubinhos de soja, batata aos cubos, cenoura, ervilha e feijão-verde)	363.2	86.8	0.8	0.1	1.7	0.1
	Legumes	Tomate, Pepino, Couve-ripada	86.3	20.6	0.3	0.1	2.6	0.1
	Sobremesa	Fruta assada	238.0	56.9	0.3	0.1	13.0	0.0

5F	Sopa	Juliana	217.9	52.1	1.2	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Filete de pescada com arroz colorido (cenoura e ervilha)	625.1	149.4	2.5	0.3	0.4	0.3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate e arroz colorido (cenoura e ervilha)	478.1	114.3	2.3	0.5	1.4	0.2
	Legumes	Alface, tomate e milho	226.2	54.1	1.7	1.5	2.2	0.2
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

6F	Sopa	Brócolos	226.4	54.1	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Pá de porco estufada com massa cotovelinhos	780.9	186.6	4.4	1.1	1.2	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com massa cotovelinhos	738.7	176.6	4.4	0.7	2.4	0.2
	Legumes	Alface, couve-roxa e cenoura	95.0	22.7	1.1	0.3	3.3	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 20 a 24 de Outubro 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Legumes	250.032	59.758	1.022	0.166	1.709	0.117
	Prato Principal	Bolonhesa de atum com legumes (cenoura e feijão-verde)	985.749	235.594	8.94	2.956	1.662	0.18
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com legumes (cenoura e feijão-verde)	1099.097	262.684	3.018	0.485	2.523	0.021
	Legumes	Alface, couve-roxa e tomate	77.479	18.518	0.214	0.2	2.932	0.027
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

3F	Sopa	Creme feijão-verde	209.349	50.034	0.884	0.15	1.878	0.1
	Prato Principal	Carne porco estufada com puré de batata e ratatouille de legumes	446.845	106.796	3.236	0.716	1.061	0.207
	Vegetariano	Empadão de soja em puré	531.954	127.137	2.405	0.516	1.318	0.091
	Legumes	Alface e cenoura	372	88.908	3	3	1	0.005
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

4F	Sopa	Couve-flor	365.242	87.293	1.223	0.149	1.956	0.1
	Prato Principal	Arroz de peixe (tintureira e abrótea)	803.488	192.034	6.066	1.274	0.368	0.832
	Vegetariano	Rissois de tofu e espinafres com arroz de tomate	883.27	211.102	6.024	0.825	2.247	0.236
	Legumes	Tomate, cenoura ripada e pepino	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.095
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

5F	Sopa	Creme cenoura	198.515	47.445	3.385	0.466	2.998	0.1
	Prato Principal	Macarronada de frango com couve em juliana e cenoura	1222.146	292.093	12.62	3.766	2.281	2.154
	Vegetariano	Macarronada de legumes (couve em juliana e cenoura) com grão	1366.887	326.686	14.297	2.708	1.956	0.566
	Legumes	Cenoura, alface e beterraba	372	88.908	3	3	1	0.005
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

6F	Sopa	Feijão com couve	241.7	57.8	1.0	0.2	1.6	0.1
	Prato Principal	Filete de tilápia com ervas aromáticas e arroz branco	824.556	197.069	2.247	0.255	0.198	0.366
	Vegetariano	Feijão estufado com legumes e arroz branco	776.466	185.575	1.984	0.195	2.567	1.425
	Legumes	Cenoura, beterraba e couve-ripada	75	17.925	3.5	0.1	3.5	0.175
	Sobremesa	Iogurte ou Fruta	360 / 238	86 / 57	2	0	22 / 13	0.015

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 27 a 31 de Outubro 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme alface	380.16	90.858	2.054	0.291	1.1	0.1
	Prato Principal	Hambúrguer de salmão no forno com arroz de tomate	782.195	186.945	7.984	2.602	0.734	0.361
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de tomate	560.166	133.88	1.964	0.433	1.93	0.322
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cenoura	77.479	18.518	0.214	0.2	2.932	0.027
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
3F	Sopa	Espinafres	223.364	53.384	2.001	0.287	2.139	0.13
	Prato Principal	Roti de peru assado com puré de batata	462.056	110.431	2.789	0.676	0.829	0.155
	Vegetariano	Empadão de lentilhas em puré	408.263	97.575	2.592	0.505	1.541	0.15
	Legumes	Alface, tomate e beterraba	71.206	17.018	0.271	0.2	2.709	0.025
	Sobremesa	Pudim ou Fruta	238 / 340	57 / 81	0 / 4	0 / 1	13 / 8	0 / 0
4F	Sopa	Creme legumes	235.896	56.379	0.997	0.16	1.692	0.1
	Prato Principal	Red fish de cebolada com massa cotovelinhos	321.123	76.748	0.163	0.028	1.133	0.361
	Vegetariano	Soja em molho de tomate com massa cotovelinhos	1261.113	301.406	2.496	0.191	1.537	0.175
	Legumes	Alface, cenoura e milho	372	88.908	3	3	1	0.005
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
5F	Sopa	Feijão com hortaliça	209.349	50.034	0.884	0.15	1.878	0.1
	Prato Principal	Omelete de legumes (cenoura ralada) no forno com arroz	930.233	222.326	7.847	1.827	0.5	0.771
	Vegetariano	Omelete simples com arroz	398.086	95.143	5.867	2.094	0.484	0.75
	Legumes	Couve em juliana, cenoura e beterraba	65.74	15.7	0.147	0.3	2.43	0.11
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
6F	Sopa	Sopa da bruxas (sopa de abóbora)	210.046	50.201	1.161	0.189	1.7	0.096
	Prato Principal	Esparguete com olhos (esparguete com almondegas mistas)	716.303	171.196	2.966	0.749	1.472	0.511
	Vegetariano	Esparguete com olhos (esparguete com falafel de grão)	883.27	211.102	6.024	0.825	2.247	0.236
	Legumes	Alface, milho e beterraba	71.206	17.018	0.271	0.2	2.709	0.025
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

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**.