



SEMANA 2 a 6 de Fevereiro 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa						
	Prato Principal Interrupção letiva						
	Vegetariano						
	Legumes						
	Sobremesa						
3F	Sopa						
	Prato Principal Interrupção letiva						
	Vegetariano						
	Legumes						
	Sobremesa						
4F	Sopa						
	Prato Principal Interrupção letiva						
	Vegetariano						
	Legumes						
	Sobremesa						
5F	Sopa						
	Prato Principal Interrupção letiva						
	Vegetariano						
	Legumes						
	Sobremesa						
6F	Sopa						
	Prato Principal Interrupção letiva						
	Vegetariano						
	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 9 a 13 de Fevereiro 2026

			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 em juliana) com salada de batatinha (batata aos cubos, cenoura e ervilha)	620.3	148.3	2.5	0.4	0.6	0.3
	Vegetariano	Tirinhas de tofu estufado com saladinha de batata (batata aos cubos, cenoura e ervilha)	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	Feijoada à Portuguesa (carne de porco, feijão, couve, cenoura) com arroz	821.1	196.2	13.9	3.0	1.5	0.4
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão, couve, cenoura e arroz)	893.0	213.4	7.9	1.1	4.2	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	Arroz de aves no forno (frango e pato)	902.2	215.6	3.9	0.8	0.2	0.3
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e arroz	1417.5	338.8	8.4	1.2	3.6	0.1
	Legumes	Couve em juliana , 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**.



SEMANA 16 a 20 de Fevereiro 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa							
	Prato Principal	Interrupção letiva						
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							
3F	Sopa							
	Prato Principal							
	Vegetariano	Carnaval						
	Legumes							
	Sobremesa							
4F	Sopa	Alho francês	291.1	69.6	1.5	0.2	1.7	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 cenoura	480.0	114.7	2.7	0.4	1.3	0.8
	Legumes	Alface, cenoura ralada e couve-roxa	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
5F	Sopa	Creme de feijão	501.3	119.8	1.2	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Carapau frito com arroz de tomate	607.8	145.3	5.5	1.5	1.4	0.1
	Vegetariano	Salada de feijão frade com legumes (arroz, feijão-frade, cenoura, feijão-verde e ervilha)	599.1	143.2	4.7	0.7	1.6	0.4
	Legumes	Alface, Tomate e Cenoura	77.5	18.5	0.2	0.2	2.9	0.0
	Sobremesa	Fruta	238 /340	57 / 81	0 / 4	0 /1	13 /8	0 / 0
6F	Sopa	Juliana	217.9	52.1	1.2	0.2	1.9	0.1
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa de vaca	985.7	235.6	8.9	3.0	1.7	0.2
	Vegetariano	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

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**.



SEMANA 23 a 27 de Fevereiro

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Crema de brócolos	226.4	54.1	1.0	0.2	1.7	0.2
	Prato Principal	Hambúrguer de vaca com arroz de cenoura	782.2	186.9	8.0	2.6	0.7	0.1
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura	560.2	133.9	2.0	0.4	1.9	0.3
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cenoura	77.5	18.5	0.2	0.2	2.9	0.1
	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	Crema lentilhas	226.4	54.1	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Frango assado com puré de cenoura e batata	794.6	189.9	10.4	2.2	1.6	0.1
	Vegetariano	Empadão de soja com batata e cenoura	652.6	156.0	4.9	1.5	2.5	0.2
	Legumes	Tomate, Pepino, Couve-ripada	71.2	17.0	0.3	0.2	2.7	0.0
	Sobremesa	Fruta assada	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

5F	Sopa	Canja de massinhas	219.6	52.5	3.8	0.5	3.4	0.1
	Prato Principal	Medalhões de pescada no forno com arroz colorido (cenoura e ervilha)	382.5	91.4	4.1	1.1	1.6	1.4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate e arroz colorido (cenoura e ervilha)	363.2	86.8	0.8	0.1	1.7	0.1
	Legumes	Alface, tomate e milho	86.3	20.6	0.3	0.1	2.6	0.1
	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	Strogonoff de porco com massa esparguete	707.8	169.2	2.0	0.4	1.2	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com massa esparguete	478.1	114.3	2.3	0.5	1.4	0.2
	Legumes	Alface, couve-roxa e cenoura	226.2	54.1	1.7	1.5	2.2	0.2
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.3	0.1	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**.