



SEMANA 5 a 9 de Janeiro 2026

		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	Almondégas mistas com arroz	782.195	186.945	7.984	2.602	0.734	0.361
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz	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	Salada de cavala lascada com ovo ralado e feijão-frade e batatinha aos cubos	462.056	110.431	2.789	0.676	0.829	0.155
	Vegetariano	Salada de feijão- frade com ovo e batatinha aos cubos	408.263	97.575	2.592	0.505	1.541	0.15
	Legumes	Milho, couve em juliana 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	Frango no forno com esparguete	321.123	76.748	0.163	0.028	1.133	0.361
	Vegetariano	Soja em molho de tomate com esparguete	1261.113	301.406	2.496	0.191	1.537	0.175
	Legumes	Alface, cenoura e tomate	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	Abrótea estufada (à posta) com arroz de cenoura	930.233	222.326	7.847	1.827	0.5	0.771
	Vegetariano	Tofu no forno com arroz de cenoura	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	Abóbora e couve-flor	210.046	50.201	1.161	0.189	1.7	0.096
	Prato Principal	Carne de porco à portuguesa	716.303	171.196	2.966	0.749	1.472	0.511
	Vegetariano	Seitan à Portuguesa	883.27	211.102	6.024	0.825	2.247	0.236
	Legumes	Pepino, 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. **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 12 a 16 de Janeiro 2026

		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	Bolonhesa de atum	1048.423	250.573	12.456	1.887	8.879	0.234
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilha	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	Roti de peru no forno com arroz	419.834	100.34	2.651	0.676	0.978	0.168
	Vegetariano	Legumes assados com soja e arroz	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	217.968	52.094	0.932	0.154	0	0.085
	Prato Principal	Meia desfeita de paloco (paloco , grão, batatinha aos cubos, cenoura, couve e pvo)	550.759	131.631	1.48	0.176	1.256	0.633
	Vegetariano	Salada de grão e seitan (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	Couve em juliana e beterraba	114.25	27.306	0.72	0.104	1.047	0.062
	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. **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 19 a 23 de Janeiro 2026

		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	Espinafres	247.0	59.0	5.1	0.7	1.1	0.3
	Prato Principal	Filete de tilápia estufados com arroz de ervilhas	560.6	134.0	2.2	0.3	0.7	0.3
	Vegetariano	Feijão manteiga, estufado com cubinhos de soja, cenoura, couve e arroz	1261.1	301.4	2.5	0.2	1.5	0.2
	Legumes	Tomate, couve-roxa 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

4F	Sopa	Creme de cenoura	279.3	66.7	1.1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Frango no forno com puré de batata	537.6	128.5	2.3	0.3	0.8	0.3
	Vegetariano	Empadão de soja	1261.1	301.4	2.5	0.2	1.5	0.2
	Legumes	Tomate, Pepino, Cenoura	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

5F	Sopa	Feijão com couve	390.2	93.2	1.2	0.1	2.0	0.1
	Prato Principal	Arroz de peixe (tintureira e pescada)	665.4	159.0	10.6	2.5	0.7	0.3
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com ervilha e cenoura	473.1	113.1	2.2	0.5	1.4	0.1
	Legumes	Couve ripada, cenoura e couve-roxa	114.3	27.3	0.7	0.1	1.0	0.1
	Sobremesa	Gelatina ou fruta	238 /590	57 /141	0 /5	0 /2	13 /14	0 /0

6F	Sopa	Alho francês	273.8	65.4	1.4	0.2	2.0	0.0
	Prato Principal	Massa gratinada com carne de porco picada	985.7	235.6	8.9	3.0	1.7	0.2
	Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e massa macarronete	401.5	96.0	3.0	0.5	1.4	0.2
	Legumes	Alface, tomate e cenoura	77.5	18.5	0.2	0.2	2.9	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 26 a 30 de Janeiro 2026

			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	Tomate, 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	Perú estufado lascado com massa macarronete	748.8	179.0	3.8	0.8	2.2	0.1
	Vegetariano	Cubinhos de soja em molho de tomate com massa macarronete	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	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

4F	Sopa	Alho francês e cenoura	322.4	77.1	1.4	0.2	1.9	0.0
	Prato Principal	Hambúrguer de salmão no forno com salada de batata (batatinha aos cubos, cenoura e ervilha)	599.5	143.3	7.3	1.1	1.1	0.9
	Vegetariano	Salada quente de feijão e tofu, batata aos cubos, cenoura e ervilha)	599.1	143.2	4.7	0.7	1.8	0.0
	Legumes	Couve em juliana, tomate e couve-roxa	71.4	17.1	0.2	0.2	1.0	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	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 cogumelos e massa esparquete	831.5	198.7	2.9	0.5	2.1	0.3
	Vegetariano	Tirinhas de seitan estufado com massa esparquete	759.6	181.5	5.6	0.7	1.5	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

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	Cenoura, 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. **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**.