



SEMANA 6 a 10 de Abril 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 13 a 17 de Abril 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Espinafres	223.4	53.4	2.0	0.3	2.1	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Massa lacinhos com ovo mexido, cubinhos de fiambre, cogumelos e cenoura	726.0	173.5	6.9	2.8	2.0	1.2
	<b>Vegetariano</b>	Massa lacinhos com cubinhos de soja e cenoura	480.0	114.7	2.7	0.4	1.3	0.8
	<b>Legumes</b>	Alface, cenoura ralada e couve-roxa	69.7	16.7	0.1	0.2	2.9	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

3F	<b>Sopa</b>	Creme abóbora	291.1	69.6	1.5	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Feijoada à Portuguesa (carne de porco, feijão, couve, cenoura) com arroz	875.1	209.2	9.2	2.8	1.7	0.7
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de legumes (feijão, couve, cenoura e arroz)	893.0	213.4	7.9	1.1	4.2	0.1
	<b>Legumes</b>	Couve ripada, tomate e beterraba	95.0	22.7	1.1	0.3	3.3	0.0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

4F	<b>Sopa</b>	Alho francês	291.1	69.6	1.5	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Red fish com ervas aromáticas e saladinha de batata (batata aos cubos, cenoura e ervilha)	726.0	173.5	6.9	2.8	2.0	1.2
	<b>Vegetariano</b>	Salada russa de tofu (tofu, batatinha aos cubos, cenoura, feijão-verde e ervilha)	480.0	114.7	2.7	0.4	1.3	0.8
	<b>Legumes</b>	Alface, cenoura e beterraba	372.0	88.9	3.0	3.0	1.0	0.0
	<b>Sobremesa</b>	Pudim ou fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

5F	<b>Sopa</b>	Creme de grão	501.3	119.8	1.2	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Esparguete à bolonhesa de vaca	607.8	145.3	5.5	1.5	1.4	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete à bolonhesa de lentilhas	599.1	143.2	4.7	0.7	1.6	0.4
	<b>Legumes</b>	Alface, tomate e couve-roxa	77.5	18.5	0.2	0.2	2.9	0.0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238 / 340	57 / 81	0 / 4	0 / 1	13 / 8	0 / 0

6F	<b>Sopa</b>	Juliana	89.2	21.3	0.3	0.1	3.6	0.2
	<b>Prato Principal</b>	Carapau frito com arroz de tomate	985.7	235.6	8.9	3.0	1.7	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão frade com legumes, (arroz, feijão frade, cenoura, feijão-verde e ervilha)	1099.1	262.7	3.0	0.5	2.5	0.0
	<b>Legumes</b>	Alface, beterraba e cenoura	69.8	16.7	0.3	0.1	1.7	0.0
	<b>Sobremesa</b>	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 Abril 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	226.4	54.1	1.0	0.2	1.7	0.2
	<b>Prato Principal</b>	Hambúrguer de vaca com arroz de cenoura	782.2	186.9	8.0	2.6	0.7	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura	560.2	133.9	2.0	0.4	1.9	0.3
	<b>Legumes</b>	Tomate, couve-roxa e cenoura	77.5	18.5	0.2	0.2	2.9	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

3F	<b>Sopa</b>	Camponesa	219.6	52.5	3.8	0.5	3.4	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Massa macarronete salteada com salmão às lascas	794.6	189.9	10.4	2.2	1.6	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Massa macarronete com seitan	652.6	156.0	4.9	1.5	2.5	0.2
	<b>Legumes</b>	Alface, milho, tomate	372.0	88.9	3.0	3.0	1.0	0.0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

4F	<b>Sopa</b>	Creme lentilhas	226.4	54.1	1.0	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Frango assado com puré de cenoura e batata	794.6	189.9	10.4	2.2	1.6	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de soja com batata e cenoura	652.6	156.0	4.9	1.5	2.5	0.2
	<b>Legumes</b>	Tomate, cenoura ralada, couve-ripada	71.2	17.0	0.3	0.2	2.7	0.0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta assada	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

5F	<b>Sopa</b>	Canja de massinhas	219.6	52.5	3.8	0.5	3.4	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Medalhões de pescada no forno com arroz colorido ( cenoura e ervilha)	382.5	91.4	4.1	1.1	1.6	1.4
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com molho de tomate e arroz colorido ( cenoura e ervilha)	363.2	86.8	0.8	0.1	1.7	0.1
	<b>Legumes</b>	Alface, tomate e milho	86.3	20.6	0.3	0.1	2.6	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

6F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	129.6	31.0	1.7	0.3	2.4	0.2
	<b>Prato Principal</b>	Strogonoff de porco com massa esparguete	707.8	169.2	2.0	0.4	1.2	0.3
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de cogumelos com massa esparguete	478.1	114.3	2.3	0.5	1.4	0.2
	<b>Legumes</b>	Alface, couve-roxa e cenoura	226.2	54.1	1.7	1.5	2.2	0.2
	<b>Sobremesa</b>	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**.



**SEMANA 27 de Abril a 1 de Maio 2026**

			<b>Energia (kj)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
<b>2F</b>	<b>Sopa</b>	Legumes	250.032	59.758	1.022	0.166	1.709	0.117
	<b>Prato Principal</b>	Massinha de atum gratinada	985.749	235.594	8.94	2.956	1.662	0.18
	<b>Vegetariano</b>	Massinha de lentilhas gratinada	1099.097	262.684	3.018	0.485	2.523	0.021
	<b>Legumes</b>	Alface, couve-roxa e milho	372	88.908	3	3	1	0.027
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

<b>3F</b>	<b>Sopa</b>	Creme feijão-verde	209.349	50.034	0.884	0.15	1.878	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Carne porco estufada com batatinha assada e migas ( feijão-frade, couve, broa)	805.136	192.427	9.004	2.586	1.296	0.622
	<b>Vegetariano</b>	Seitan no forno com batatinha assada e migas ( feijão frade, couve e broa)	531.954	127.137	2.405	0.516	1.318	0.091
	<b>Legumes</b>	Alface e cenoura	50	11.95	0.2	0.1	0.8	0.8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

<b>4F</b>	<b>Sopa</b>	Couve-flor	365.242	87.293	1.223	0.149	1.956	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Omelete de fiambre com arroz	805.955	192.623	15.409	4.446	0.112	0.832
	<b>Vegetariano</b>	Rissoles de tofu e espinafres com arroz	883.27	211.102	6.024	0.825	2.247	0.236
	<b>Legumes</b>	Alface, milho e couve-roxa	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.095
	<b>Sobremesa</b>	logurte ou fruta	360 / 238	86 / 57	2	0	22 / 13	0.015

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

<b>6F</b>	<b>Sopa</b>							
	<b>Prato Principal</b>							
	<b>Vegetariano</b>	Feriado						
	<b>Legumes</b>							
	<b>Sobremesa</b>							

**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**.