



SEMANA 1 a 5 de Junho 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	<b>Sopa</b>	Creme Legumes	235.9	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Hambúrguer de vaca no pão com batata pala pala	949.4	226.9	9.9	3.2	0.5	0.3
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de espinafres no pão com batata pala-pala	852.3	203.7	8.1	1.6	1.8	0.2
	<b>Legumes</b>	Alface, cenoura ripada e tomate	24.6	5.9	0.1	0.8	0.0	0.0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta ou Doce	238 / 827	56.882 / 198	0 / 6	0 / 6	13 / 22	0.015 / 0.14

3F	<b>Sopa</b>	Grão com couve	447.5	107.0	1.9	0.2	2.1	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Filete de pescada em cama de juliana de legumes(juliana de curgete, cenoura, abóbora e espinafre) com arroz branco	620.3	148.3	2.5	0.4	0.6	0.3
	<b>Vegetariano</b>	Tirinhas de tofu estufado com arroz branco	1127.8	269.5	2.6	0.4	0.6	0.2
	<b>Legumes</b>	Alface e beterraba	65.7	15.7	0.1	0.3	2.4	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

4F	<b>Sopa</b>	Creme courgette com cenoura ripada	189.5	45.3	1.2	0.2	2.0	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Massa à lavrador ( cubinhos de porco, feijão, couve, cenoura e massa macarronete)	821.1	196.2	13.9	3.0	1.5	0.4
	<b>Vegetariano</b>	Massa à Lavrador vegetariana (cubinhos de soja, feijão, couve, cenoura e massa macarronete)	893.0	213.4	7.9	1.1	4.2	0.1
	<b>Legumes</b>	Cenoura ripada, tomate e pepino	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

5F	<b>Sopa</b>						
	<b>Prato Principal</b>						
	<b>Vegetariano</b>	Feriado					
	<b>Legumes</b>						
	<b>Sobremesa</b>						

6F	<b>Sopa</b>	Repolho	98.4	23.5	0.3	0.2	3.6	0.3
	<b>Prato Principal</b>	Empadão de carne(aves) em arroz	578.3	138.2	5.7	1.8	4.3	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas em arroz	478.1	114.3	2.3	0.5	1.4	0.2
	<b>Legumes</b>	Alface, couve-roxa e milho	255.9	61.2	1.4	0.2	1.7	0.1
	<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. **Alérgenos:** 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 8 a 12 de Junho 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, tomate 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, milho 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>							
	<b>Prato Principal</b>	Feriado						
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Legumes</b>							
	<b>Sobremesa</b>							

5F	<b>Sopa</b>	Creme de grão	501.3	119.8	1.2	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Almondegas mistas com massa cotovelinhos	716.3	171.2	3.0	0.7	1.5	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de espinafres com massa cotovelinhos	560.2	133.9	2.0	0.4	1.9	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	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

6F	<b>Sopa</b>	Juliana	89.2	21.3	0.3	0.1	3.6	0.2
	<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	0.1
	<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, 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 15 a 19 de Junho 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>	Rolo de carne com molho de tomate e arroz de cenoura	978.3	233.8	9.2	2.8	0.3	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, pepino	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 ou Sopa de Legumes	219.6	52.5	3.8	0.5	3.4	0.1
	<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>	Rissóis vegetarianos (tofu e espinafres) com arroz de tomate	745.9	178.3	4.8	0.8	1.5	0.1
	<b>Legumes</b>	Alface, pepino e milho	86.3	20.6	0.3	0.1	2.6	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta ou Gelatina	238 / 340	57 / 81	0 / 4	0 / 1	13 / 8	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 22 a 26 de Junho 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	<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

3F	<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

4F	<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 de cenoura	805.955	192.623	15.409	4.446	0.112	0.832
	<b>Vegetariano</b>	Rissoles de tofu e espinafres com arroz de cenoura	883.27	211.102	6.024	0.825	2.247	0.236
	<b>Legumes</b>	Alface, milho e tomate	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.095
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

5F	<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 grão	1366.887	326.686	14.297	2.708	1.956	0.566
	<b>Legumes</b>	Cenoura, pepino e beterraba	372	88.908	3	3	1	0.005
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

6F	<b>Sopa</b>	Feijão com couve	241.7	57.8	1.0	0.2	1.6	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Filete de tilápia com ervas aromáticas o e arroz de tomate	769.821	183.987	4.415	0.473	0.448	0.366
	<b>Vegetariano</b>	Feijão estufado com cogumelos e legumes e arroz de tomate	776.466	185.575	1.984	0.195	2.567	1.425
	<b>Legumes</b>	Alface, couve-roxa e tomate	75	17.925	3.5	0.1	3.5	0.175
	<b>Sobremesa</b>	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 29 de Junho a 3 de Julho de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Creme alface	380.16	90.858	2.054	0.291	1.1	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de peixe (pescada e tintureira)	605.717	144.766	1.869	0.188	0.419	0.22
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de soja em arroz	545.429	130.357	4.093	1.096	1.142	0.166
	<b>Legumes</b>	Alface , couve-roxa e cenoura	77.479	18.518	0.214	0.2	2.932	0.027
	<b>Sobremesa</b>	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
3F	<b>Sopa</b>	Espinafres	223.364	53.384	2.001	0.287	2.139	0.13
	<b>Prato Principal</b>	Esparguete à Bolonhesa	985.749	235.594	8.94	2.956	1.662	0.155
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete à bolonhesa de soja	1417.519	338.787	8.421	1.222	3.56	0.15
	<b>Legumes</b>	Milho, couve em juliana e beterraba	71.206	17.018	0.271	0.2	2.709	0.025
	<b>Sobremesa</b>	Fruta ou logurte	238 /360	56.882 /57	0 /2	0	13 /22	0.015 /0.01
4F	<b>Sopa</b>							
	<b>Prato Principal</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Legumes</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
5F	<b>Sopa</b>							
	<b>Prato Principal</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<b>Legumes</b>							
	<b>Sobremesa</b>							
6F	<b>Sopa</b>							
	<b>Prato Principal</b>							
	<b>Vegetariano</b>							
	<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**.