



SEMANA 4 a 8 de Maio 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 massa cotovelinhos | 716.303 | 171.196 | 2.966 | 0.749 | 1.472 | 0.361 |
| | Vegetariano | Hambúrguer de espinafres com massa cotovelinhos | 560.166 | 133.88 | 1.964 | 0.433 | 1.93 | 0.322 |
| | Legumes | Alface, 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, feijão-frade, arroz, feijão-verde e cenoura aos cubinhos | 686.18 | 163.618 | 4.638 | 1.15 | 0.239 | 0.155 |
| | Vegetariano | Salada de feijão-frade com ovo, feijão-verde e cenoura aos cubinhos | 478.064 | 114.257 | 2.28 | 0.516 | 1.406 | 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 | 56.882 | 0 | 0 | 13 | 0.015 |

| | | | | | | | | |
|-----------|------------------------|--|----------|---------|-------|-------|-------|-------|
| 4F | Sopa | Creme legumes | 235.896 | 56.379 | 0.997 | 0.16 | 1.692 | 0.1 |
| | Prato Principal | Frango no forno com massa macarronete | 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 pepino | 372 | 88.908 | 3 | 3 | 1 | 0.005 |
| | Sobremesa | Fruta | 238 | 56.882 | 0 | 0 | 13 | 0.015 |

| | | | | | | | | |
|-----------|------------------------|---|---------|---------|-------|-------|-------|-------|
| 5F | Sopa | Lentilhas | 484.777 | 115.862 | 2.224 | 0.28 | 2.065 | 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 | 514.837 | 123.046 | 4.168 | 0.953 | 0.789 | 0.511 |
| | Vegetariano | Seitan à Portuguesa | 1099.097 | 262.684 | 3.018 | 0.485 | 2.523 | 0.236 |
| | Legumes | Alface, milho e beterraba | 372 | 88.908 | 3 | 3 | 1 | 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 11 a 15 de Maio 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 couve-ripada | 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 | Pepino, 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 | Pudim ou fruta | 238 / 340 | 57 / 81 | 0 / 4 | 0 / 1 | 13 / 8 | 0 / 0 |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------|--|---------|---------|-------|-------|-------|-------|
| 5F | Sopa | Creme feijão-verde | 209.349 | 50.034 | 0.884 | 0.15 | 1.878 | 0.1 |
| | Prato Principal | Massa gratinada com carne de porco picada | 743.257 | 177.638 | 3.942 | 0.998 | 0.477 | 0.752 |
| | Vegetariano | Tirinhas de tofu com cogumelos e massa macarronete | 545.429 | 130.357 | 4.093 | 1.096 | 1.142 | 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 18 a 22 de Maio 2026

| | | | Energia (kj) | Energia (Kcal) | Lípidos (g) | Saturados (g) | Açúcar (g) | Sal (g) |
|-----------|------------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|----------------|
| 2F | Sopa | Potage Parmentier | 218.0 | 52.1 | 0.9 | 0.2 | 1.8 | 0.1 |
| | Prato Principal | Hachis Parmentier | 631.2 | 150.9 | 2.2 | 0.4 | 0.8 | 0.3 |
| | Vegetariano | Empadão de lentilhas | 531.954 | 127.137 | 2.405 | 0.516 | 1.318 | 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 | Caldinho de feijão preto | 402.7 | 96.2 | 1.4 | 0.2 | 2.3 | 0.3 |
| | Prato Principal | Moqueca de peixe | 539.8 | 129.0 | 3.1 | 0.5 | 1.2 | 0.3 |
| | Vegetariano | Moqueca vegetariana | 958.0 | 229.0 | 4.1 | 1.3 | 0.6 | 0.2 |
| | Legumes | Couve em juliana, 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 mandioca | 270.9 | 64.8 | 0.8 | 0.1 | 1.7 | 0.1 |
| | Prato Principal | Frango no dendê com massa esparguete | 921.3 | 220.2 | 17.1 | 5.5 | 0.9 | 0.3 |
| | Vegetariano | Feijão estufado com cogumelos e massa esparguete | 893.0 | 213.4 | 7.9 | 1.1 | 4.2 | 0.2 |
| | Legumes | Alface, couve-roxa e enoura | 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 | Beterraba | 164.0 | 39.0 | 2.0 | 0.1 | 3.0 | 0.1 |
| | Prato Principal | Plov Ucraniano | 902.2 | 215.6 | 3.9 | 0.8 | 0.2 | 0.3 |
| | Vegetariano | Paelha de feijão branco | 622.8 | 148.8 | 3.2 | 0.5 | 1.7 | 0.1 |
| | Legumes | Couve ripada, cenoura e couve-roxa | 114.3 | 27.3 | 0.7 | 0.1 | 1.0 | 0.1 |
| | Sobremesa | Fruta | 238 /590 | 57 /141 | 0 /5 | 0 /2 | 13 /14 | 0 /0 |

| | | | | | | | | |
|-----------|------------------------|---|-------|-------|-----|-----|------|-----|
| 6F | Sopa | Caldo-verde | 333.0 | 79.6 | 1.5 | 0.2 | 1.7 | 0.0 |
| | Prato Principal | Patanisca de bacalhau com arroz de tomate | 718.1 | 171.6 | 5.9 | 1.2 | 0.8 | 0.2 |
| | Vegetariano | Pataniscas vegetarianas com arroz de tomate | 731.2 | 174.8 | 6.3 | 1.3 | 1.2 | 0.2 |
| | Legumes | Alface, pepino 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 |

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 25 a 29 de Maio 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 | 899.5 | 215.0 | 7.9 | 2.5 | 1.8 | 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 | Massinha de aves (frango e pato lascado) com massa cotovelinhos | 557.5 | 133.2 | 2.0 | 0.2 | 0.7 | 0.1 |
| | Vegetariano | Cubinhos de soja em molho de tomate com massa cotovelinhos | 382.5 | 91.4 | 1.9 | 0.3 | 0.8 | 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 | 219.6 | 52.5 | 3.8 | 0.5 | 3.4 | 0.0 |
| | Prato Principal | Hambúrguer de salmão com molho de tomate e arroz branco | 1175.6 | 281.0 | 9.8 | 2.1 | 1.4 | 0.9 |
| | Vegetariano | Tofu em molho de tomate com arroz branco | 1097.5 | 262.3 | 3.4 | 0.3 | 2.4 | 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 /590 | 57 /141 | 0 /5 | 0 /2 | 13 /14 | 0 /0 |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------|---|-------|-------|-----|-----|------|-----|
| 5F | Sopa | Creme de ervilhas | 250.0 | 59.8 | 1.0 | 0.2 | 1.7 | 0.1 |
| | Prato Principal | Tirinhas de porco em molho de tomate com massa esparquete | 594.0 | 142.0 | 3.0 | 0.7 | 4.4 | 0.3 |
| | Vegetariano | Tirinhas de seitan estufado com massa esparquete | 516.9 | 123.5 | 1.8 | 0.3 | 1.1 | 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 | 0.3 |
| | Vegetariano | Soja estufada com arroz | 1261.1 | 301.4 | 2.5 | 0.2 | 1.5 | 0.1 |
| | Legumes | Cenoura, tomate e pepino | 73.8 | 17.6 | 0.3 | 0.0 | 2.0 | 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. **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**.