



SEMANA 5 a 9 de Outubro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa		0					
	Prato Principal	Feriado						
	Vegetariano	0						
	Legumes		0					
	Sobremesa		0					
3F	Sopa	Espinafres	207.9	49.7	1.9	0.3	2.0	0.2
	Prato Principal	Massa lacinhos com ovo mexido, fiambre, cogumelos, ervilha, milho e cenoura	799.2	191.0	7.0	1.3	1.3	0.4
	Vegetariano	Massa lacinhos com ovo, cogumelos, ervilha, milho e cenoura	710.5	169.8	6.4	1.4	1.3	0.5
	Legumes	Alface, tomate e couve-roxa	69.7	16.7	0.1	0.0	2.9	0.1
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
4F	Sopa	Creme abóbora	198.9	47.5	1.6	0.3	2.1	0.1
	Prato Principal	Feijoada à Portuguesa (carne de porco, feijão, couve, cenoura) com arroz	828.8	198.1	8.8	2.5	1.4	0.4
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão, couve, cenoura e arroz)	345.2	82.5	1.7	0.2	2.1	0.1
	Legumes	Couve em juliana, feijão-verde e cenoura	89.2	21.3	0.3	0.1	3.6	0.2
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
5F	Sopa	Alho francês	205.8	49.2	1.6	0.3	2.1	0.1
	Prato Principal	Filete de solha no forno com saladinha de batata (batata aos cubos, cenoura, feijão-verde e ervilha)	374.7	89.5	1.3	0.2	1.2	0.2
	Vegetariano	Salada de legumes e tofu (tofu, batatinha aos cubos, cenoura, feijão-verde e ervilha)	305.0	72.9	2.0	0.5	1.3	0.1
	Legumes	Alface, beterraba e tomate	65.7	15.7	0.1	0.3	2.4	0.1
	Sobremesa	Pudim ou fruta	340 / 238	81 / 57	3,9 / 0	1,1 / 0	8,0 / 13,0	0 / 0
6F	Sopa	Creme de grão	462.4	110.5	2.7	0.3	2.3	0.1
	Prato Principal	Coxinhas de frango assadas com massa esparguete	765.9	183.1	3.2	0.6	1.3	0.3
	Vegetariano	Esparguete salteado com soja e cogumelos	433.5	103.6	3.0	0.4	2.0	0.1
	Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	69.7	16.7	0.1	0.0	2.9	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. **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 Outubro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de alho-francês	251.7	60.2	2.3	0.3	2.4	0.1
	Prato Principal	Almondegas de aves estufadas com arroz	515.9	123.3	3.2	0.8	0.8	0.5
	Vegetariano	Rissois de espinafres e tofu com arroz	1119.9	267.7	8.7	1.3	3.2	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

3F	Sopa	Camponesa	200.0	47.8	1.5	0.2	2.2	0.1
	Prato Principal	Massa macarronete salteada com salmão	596.8	142.6	8.4	1.6	1.1	0.1
	Vegetariano	Massa macarronete com seitan e macedónia de legumes	353.8	84.6	0.0	0.0	0.0	0.2
	Legumes	Alface, couve roxa, cenoura	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 lentilhas	436.3	104.3	2.8	0.4	2.5	0.1
	Prato Principal	Jardineira de porco (batatinha aos cubos, cenoura, ervilha e feijão-verde)	773.5	184.9	4.6	1.2	1.2	0.3
	Vegetariano	Jardineira de soja e legumes(cubinhos de soja, batata aos cubos, cenoura, ervilha e feijão-verde)	571.1	136.5	0.9	0.1	1.4	0.1
	Legumes	Couve em juliana, tomate e cenoura ripada	86.3	20.6	0.3	0.1	2.6	0.1
	Sobremesa	Fruta assada	242.4	57.9	0.0	0.0	13.2	0.0

5F	Sopa	Juliana	203.1	48.6	1.8	0.3	2.5	0.1
	Prato Principal	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate	666.9	159.4	3.6	0.6	1.8	0.2
	Vegetariano	Rissois de tofu e espinafres com arroz de tomate	1119.9	267.7	8.7	1.3	3.2	0.2
	Legumes	Alface, tomate e couve-roxa	69.7	16.7	0.1	0.0	2.9	0.1
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

6F	Sopa	Brócolos	211.5	50.6	1.9	0.3	2.1	0.1
	Prato Principal	Roti de peru no forno com massa cotovelinhos	912.4	218.1	5.0	1.3	1.0	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com massa cotovelinhos	626.0	150.0	5.5	1.6	1.2	1.0
	Legumes	Legumes assados (Courgete, Pimento, Cebola, Cenoura e Couve em Juliana) e Alface	340.3	81.3	4.9	2.6	2.8	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 19 a 23 de Outubro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Legumes	206.568	49.37	1.896	0.292	1.989	0.093
	Prato Principal	Bolonhesa de atum com legumes (cenoura, milho, feijão-verde)	619.504	148.061	1.735	0.372	2.213	0.149
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com legumes (cenoura, milho, feijão-verde)	582.656	139.255	2.28	0.347	1.263	0.248
	Legumes	Alface, beterraba e couve-flor	71.206	17.018	0.271	0.2	2.709	0.1
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

3F	Sopa	Creme feijão-verde	218.828	52.3	1.767	0.277	2.178	0.118
	Prato Principal	Carne porco estufada com puré de batata	742.755	177.518	4.276	0.938	0.91	0.206
	Vegetariano	Empadão de soja	267.142	63.847	4.82	0.857	3.388	0.328
	Legumes	Alface, Brócolos e milho	372	88.908	3	3	1	0.005
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

4F	Sopa	Feijão com couve	223.05	53.309	2.009	0.297	2.079	0.165
	Prato Principal	Cavala estufada com cenoura e arroz	734.05	175.438	2.382	0.35	0.719	0.18
	Vegetariano	Feijão estufado com legumes e arroz	399.514	95.484	4.008	0.559	2.424	0.105
	Legumes	Macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde)	250.1	59.774	1.404	0.212	1.772	0.12
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

5F	Sopa	Creme de abóbora com cenoura	213.932	51.13	1.73	0.254	1.999	0.846
	Prato Principal	Macarronada de frango(frango lascado, massa macarronete, couve em juliana e cenoura)	593.073	141.744	4.098	0.761	1.888	0.152
	Vegetariano	Macarronada de legumes com grão	457.247	109.282	4.176	1.447	1.881	0.188
	Legumes	Couve em juliana, cenoura e alface	69.705	16.66	0.073	0	2.898	0.095
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

6F	Sopa	Couve-flor	223.1	53.3	2.0	0.3	2.1	0.2
	Prato Principal	Filete de tilápia no forno com ervas aromáticas e arroz	579.387	138.473	1.882	0.44	0.714	0.251
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate e arroz	480.038	114.729	2.716	0.368	1.335	0.793
	Legumes	Couve-roxa, tomate e milho	77.479	18.518	0.214	0	2.932	0.027
	Sobremesa	Iogurte ou fruta	360 / 238	86 / 57	2 / 0	0 0	0 / 13	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 Outubro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de favas	245.8	58.746	1.836	0.276	1.864	0.093
	Prato Principal	Hambúrguer misto no forno com arroz de ervilhas	627.545	149.983	5.839	1.667	0.9	0.169
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas	626	150	5.5	1.6	1.2	1
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cebola	86.259259	20.616458	0.3444444	0.0777778	2.6222	0.1015
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

3F	Sopa	Espinafres	207.89	49.686	1.92	0.283	2.018	0.204
	Prato Principal	Paloco à Brás	675.364	161.412	7.127	0.972	4.297	0.113
	Vegetariano	Legumes à Brás	385.549	92.146	3.131	0.483	1.392	0.152
	Legumes	Juliana de couve, alho francês e cenoura	34.635061	8.2858999	0.0818554	0.9566849	0.0205	0.1
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

4F	Sopa	Creme legumes	235.896	56.379	0.997	0.16	1.692	0.087
	Prato Principal	Carne de porco assada com massa esparguete	807.438	192.978	4.628	1.064	1.421	0.178
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	689.7	165	3.363	0.308	2.322	0.175
	Legumes	Tomate, cenoura e milho	226.232	54.07	1.653	1.504	2.241	0.186
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

5F	Sopa	Feijão-verde	198	47	1.5	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Abrótea lascada com molho de cenoura e arroz	628	150	2.3	0.3	1.0	0.3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	680	162	2.6	0.6	0.8	0.9
	Legumes	Alface, beterraba e tomate	66	16	0.1	0.3	2.4	0.1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0.0	0.0	13.0	0.0

6F	Sopa	Lombardo	218.338	52.183	1.987	0.307	2.202	0.158
	Prato Principal	Omelete de fiambre com massa macarronete, cenoura e ervilha	642.014	153.441	4.782	1.151	1.317	0.436
	Vegetariano	Omelete simples com massa macarronete	653.008	156.069	5.907	1.383	0.342	0.453
	Legumes	Alface, tomate e pepino	77.479	18.518	0.214	0	2.932	0.027
	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**.