

SEMANA 01 a 05 de dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	FERIADO						
	Prato Principal							
	Vegetariano							
	Vegetais							
	Sobremesa							
3F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	2	0,1
	Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa (vacca e porco)	899	215	8	2,5	1,8	0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	808	193	6	1,5	1,4	0,3
	Vegetais	Alface, courgette e cenoura	70	17	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Feijão com lombardo	421,61	100,765	1,323	0,163	2,01	0,088
	Prato Principal	Bacalhau à Espiritual (batata palha e cenoura ralada)	385	92	2,8	1,2	0,9	0,1
	Vegetariano	Tofu estufado com batata corada	632	151	4	0,5	1	0,2
	Vegetais	Alface, beterraba e pepino	66	16	0,1	0,0	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	360	86	2	0	0	0
5F	Sopa	Brócolos	1	2	3	4,0	5	6,0
	Prato Principal	Frango com arroz Primavera (ervilhas, cenoura)	575	137	2,8	0,5	0,9	0,7
	Vegetariano	Caril de seitan com arroz branco	272	65	3,9	1,7	3,0	0,1
	Vegetais	Couve roxa e tomate	86	21	0,3	0,1	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Nabiças	202	48	1,9	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Meia desfeita de cavala (cavala, batata, grão, ovo, cenoura e azeitonas)	628	150	5,5	0,9	1,2	0,3
	Vegetariano	Estufadinho de soja com cenoura e batata cozida	706	169	1,1	0,1	1,3	0,1
	Vegetais	Feijão verde, brócolos e couve flor	234	56	2,1	0	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/iogurte aromas	238	57	0	0	13	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 08 a 12 de dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	FERIADO						
	Prato Principal							
	Vegetariano							
	Vegetais							
	Sobremesa							
3F	Sopa	Legumes (batata, cenoura, couve e nabo)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Panadinhos de peixe com arroz de ervilhas	671	160	5	1	0	0
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de ervilhas	540	129	2	0	1	0,2
	Vegetais	Alface, cenoura ralada e tomate	80,42	19,22	0,174	0	3,752	0,08
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Couve flor	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Macarronada de carne (feijão, porco, macarrão, cenoura, courgete e lombardo)	572	137	2,6	1	1,9	0,1
	Vegetariano	Macarronada de soja (feijão, soja, macarrão, cenoura, courgete e lombardo)	601	144	2,2	0	2,3	0,1
	Vegetais	Cenoura, courgete e lombardo						
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Caldo Verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Pescada assada no forno com batata assada	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
	Vegetariano	Salada de tofu com batata, cenoura e brócolos cozidos	399	95	5,3	1,0	1,2	0,1
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve flor	116,499	27,843	0,522	0,054	1,925	0,495
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades/Gelatina)	389	93	0	0	22	0
6F	Sopa	Grão com Espinafres	450	108	3	0,4	2,1	0,2
	Prato Principal	Massa de Lacinhos com frango, ervilhas, cenoura e feijão verde	578	138	4	1,2	1,8	0,1
	Vegetariano	Lacinhos com seitan, cogumelos e macedónia de legumes	653	156	4,9	1	2,5	0,2
	Vegetais	Ervilha, cenoura e feijão verde						
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	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 dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	2	0,2
	Prato Principal	Ovos mexidos com e arroz de cenoura e ervilha	814	195	7	1	0	0,2
	Vegetariano	Soja estufada com arroz de cenoura e ervilha	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Vegetais	Courgete, alface e beterraba	70	17	0,1	0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Perna de peru estufada (lascada) com ervilhas, cenoura, com massa tricolor	739	177	4	1	0,9	0,3
	Vegetariano	Massa tricolor com salteado de tofu e legumes (courgete, tomate e espinafres)	433	104	3	0	2	0,1
	Vegetais	Ervilha e cenoura						
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Medalhões de pescada com batata corada	351	84	1,3	0,1	1	0,2
	Vegetariano	Caldeirada Vegetariana (batata, lentilhas, cenoura, pimento e feijão verde)	278	66	1	0	1	0,1
	Vegetais	Tomate, couve roxa e alface	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Perninha de frango assado com esparguete	697	167	3,5	0,6	1,1	0,2
	Vegetariano	Valenciana de seitan (arroz, seitan, tomate, ervilhas, açafrão)	623	149	3	0,5	1,7	0,2
	Vegetais	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Ervilha	277	66	2	0,3	2,2	0,2
	Prato Principal	Arroz de Peixe (Tamboril/Maruca)	619	148	6	1,6	1,1	0,7
	Vegetariano	Couscous com salteado de grão e legumes (beringela, cenoura e tomate)	613	147	1	0	1,9	0,3
	Vegetais	Alface, tomate e pepino	71	17	0,3	0	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Puré de fruta	242	58	0	0	13,2	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 22 a 26 de dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Aveludado de abóbora	199	48	2	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Hambúrguer (vaca e porco) de cebolada com arroz	843	201	6	1,7	0,4	0,3
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz	350	84	2	0,3	0,7	0,1
	Vegetais	Alface, beterraba e courgete ralada	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Grão com espinafres	450	108	3	0,4	2,1	0,2
	Prato Principal	Massinha de salmão com espinafres, cenoura e alho francês	605	145	3	0,8	1,6	0,2
	Vegetariano	Estufadinho de feijão com cenoura e batata cozida	484	116	2	0,2	2,4	0,2
	Vegetais	Espinafres, cenoura e alho francês						
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina	389	93	0	0	22	0

4F	Sopa	Alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Coxas de frango estufadas com batata corada	681	163	3	0,5	0,7	0,3
	Vegetariano	Tofu de tomatada com batata corada	632	151	4	0,5	0,5	0,2
	Vegetais	Couve roxa, cenoura ralada e alface	74	18	0	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	NATAL						
	Prato Principal							
	Vegetariano							
	Vegetais							
	Sobremesa							

6F	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Panadinhos de peixe no forno com arroz de cenoura	671	160	5,0	0,9	0,5	0,3
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada com arroz cenoura	480	115	3	0	1	0,8
	Vegetais	Tomate, pepino, alface	71	17	0	0	3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	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 29 de dezembro de 2025 a 02 de janeiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve-flor	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Empadão de carne (porco e vaca) em arroz	578	138	6	2	4	0,4
	Vegetariano	Soja estufada com arroz branco	706	169	1,1	0,1	1,3	0,1
	Vegetais	Alface, couve roxa e cenoura ralada	74	18	0	0,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Espinafres	208	50	1,9	0,3	2,0	0,2
	Prato Principal	Bacalhau com natas (bacalhau,batata palha,molho branco,natas)	489	117	3,9	1,1	1,0	0,1
	Vegetariano	Tofu com natas (tofu, batata palha, natas soja)	412	98	8	3	3	2,2
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba ralada	66	16	0	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Feijão branco com couve	399	95	1,3	0,2	1,8	0,2
	Prato Principal	Tortilha de frango, legumes (cogumelos, courgete,alho francês e cenoura) e arroz branco	382	91	3	0,5	1,2	0,1
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz branco	350	84	2	0,3	0,7	0,1
	Vegetais	Legumes incorporados no prato						
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	ANO NOVO						
	Prato Principal							
	Vegetariano							
	Vegetais							
	Sobremesa							
6F	Sopa	Feijão Verde	198	47	1,5	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Arroz de aves (arroz, frango, peru, ervilhas,tomate, pimentos e cenoura)	630	151	4,8	1,5	0,9	0,2
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, seitan, pimentos, tomate, ervilhas, cenoura, açafrão)	623	149	3	0,5	1,7	0,2
	Vegetais	Legumes incorporados no prato						
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	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**.