



SEMANA 19 a 23 de janeiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de abóbora	199	48	1,6	0,3	9,0	2,1	0,1
	Prato Principal	Empadão de carne (porco e vaca) em arroz	578	138	5,7	1,8	13,0	4,3	0,4
	Vegetariano	Empadão de soja (arroz)	473	113	2,2	0,5	36,0	1,4	0,1
	Vegetais	Couve flor, cenoura e feijão verde	234	56	2,1	0,3	9,0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/iogurte Aromas	360	86	1,8	0	14	0	0

3F	Sopa	Espinafres	208	50	1,9	0,3	9,0	2	0,2
	Prato Principal	Bacalhau com natas (bacalhau, batata cozida, molho branco, natas)	489	117	3,9	1	14	1,0	0
	Vegetariano	Tofu com natas (tofu, batata cozida, natas soja)	412	98	8,1	3,3	22,3	3	2,2
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba ralada	66	16	0,1	0,0	5,0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0,0	0	14	13	0

4F	Sopa	Couve flor	223	53	2	0,3	9,0	2,1	0,2
	Prato Principal	Arroz à Valenciana (porco, frango, salsichas, ervilhas, cenoura, tomate, pimentos)	677	162	4,1	1,2	15,7	0,8	0,4
	Vegetariano	Valenciana de seitan (arroz, ervilhas, cenoura, tomate, pimentos)	523	125	1,2	1,2	10,0	1,1	0,8
	Vegetais	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

5F	Sopa	Espinafres	208	50	1,9	0,3	9,0	2	0,2
	Prato Principal	Esparguete de atum à marinheiro (tomate e oregãos)	769	184	7,1	0,5	7,0	1	0,7
	Vegetariano	Esparguete de soja à marinheiro (tomate e oregãos)	412	98	8,1	3,3	46,0	2,8	2,2
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba ralada	66	16	0,1	0	5	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

6F	Sopa	Primavera	224	54	0,9	0,2	9,0	1,8	0,1
	Prato Principal	Frango assado no forno com arroz de citrinos	478	114	3,4	0,5	18,4	0,9	0,2
	Vegetariano	Ervilhas de tomatada com arroz	500	119	3,1	0,4	31,4	1,2	0,1
	Vegetais	Pepino, cenoura ralada e couve roxa	74	18	0,1	0	5	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	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 26 a 30 de janeiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de Legumes (batata, cenoura, couve e nabo)	236	56	1	0,2	9,0	1,7	0,1
	Prato Principal	Panadinhos de peixe com arroz de ervilhas	633	151	3,7	0,8	15,0	0,4	0,4
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de ervilhas	540	129	2	0,3	31,9	0,6	0,2
	Vegetais	Alface, cenoura ralada e tomate	66	16	0	0	5	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
3F	Sopa	Couve flor	223	53	2	0,3	9,0	2,1	0,2
	Prato Principal	Macarronada de carne (feijão, porco, macarrão, cenoura, courgete e lombardo)	572	137	3	1	10	2	0
	Vegetariano	Macarronada de soja (feijão, soja, macarrão, cenoura, courgete e lombardo)	601	144	2	0	39	2	0,1
	Vegetais	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
4F	Sopa	Feijão Verde	224	54	1	0,2	9,0	1,8	0,1
	Prato Principal	Bacalhau fresco assado no forno com batata assada	363	87	0,4	0	13	0,7	0,3
	Vegetariano	Salada de tofu com batata, cenoura e brócolos cozidos	399	95	5,3	1	16	1,2	0,1
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve flor	116	28	0,5	0,1	9,0	1,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina	389	93	0	0	22	22	0
5F	Sopa	Grão com Espinafres	450	108	3	0,4	20,2	2,1	0,2
	Prato Principal	Lacinhos com frango, cogumelos e macedónia de legumes	578	138	3,7	1,2	10,0	1,8	0,1
	Vegetariano	Lacinhos com seitan, cogumelos e macedónia de legumes	653	156	4,9	1,5	26,8	2,5	0,2
	Vegetais	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
6F	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	9,0	1,8	0,1
	Prato Principal	Meia desfeita de Paloco (batata, ovo, grão, cenoura)	593	142	2	0,3	19,7	1,3	0,1
	Vegetariano	Salada de tofu com batata, cenoura e brócolos cozidos	399	95	5,3	1	16	1,2	0,1
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve flor	116	28	0,5	0,1	9,0	1,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina	389	93	0	0	22	22	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 02 a 06 de fevereiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de ervilhas	236	56	1	0,2	9,0	1,7	0,1
	Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa (vaca e porco)	899	215	8	3	10	2	0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	808	193	6	1,5	12,0	1,4	0,3
	Vegetais	Alface, courgete e cenoura	70	17	0,1	0	6	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

3F	Sopa	Feijão com lombardo	422	101	1	0,2	14,8	2	0,1
	Prato Principal	Pescada à Espiritual (puré de batata e cenoura ralada)	385	92	3	1,2	14,0	0,9	0,1
	Vegetariano	Tofu estufado com batata corada	632	151	4	0,5	16,1	0,5	0,2
	Vegetais	Alface, beterraba e pepino	66	16	0	0	5	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	360	86	2	0	14	0	0

4F	Sopa	Brócolos	1	2	3	4	10,435	5	6
	Prato Principal	Frango com arroz Primavera (ervilhas, cenoura)	575	137	2,8	0,5	20,7	0,9	0,7
	Vegetariano	Caril de seitan com arroz branco	272	65	4	1,7	20,1	3	0,1
	Vegetais	Couve roxa e tomate	86	21	0,3	0,1	7,0	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

5F	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	8,6	2	0,1
	Prato Principal	Meia desfeita de cavala (batata, ovo, grão, cenoura e azeitonas)	628	150	5,5	0,9	11,4	1,2	0,3
	Vegetariano	Estufadinho de soja com cenoura e batata cozida	706	169	1,1	0,1	9,4	1,3	0,1
	Vegetais	Feijão verde, brócolos e couve flor	234	56	2,1	0,3	9,0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/iogurte aromas	238	57	0	0	13	13	0

6F	Sopa	Creme de abóbora	199	48	2	0,3	9,0	2,1	0,1
	Prato Principal	Feijoada (porco, frango, lombardo, cenoura, alho francês) com arroz branco	644	154	5	1	10	2	0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (seitan, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz branco	484	116	2	0,2	18,9	2,4	0,2
	Vegetais	Legumes incorporado no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	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 09 a 13 de fevereiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	236	56	1	0,2	9,0	1,7	0,1
	Prato Principal	Calamares no forno com arroz de cenoura	633	151	3,7	0,8	15,0	0,4	0,4
	Vegetariano	Soja estufada com arroz de cenoura	540	129	2	0,3	14,4	0,6	0,2
	Vegetais	Courgete, alface e beterraba	66	16	0	0	5	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
3F	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	10,4	2,1	0,1
	Prato Principal	Perna de peru assada (lascada) com ervilhas, cenoura, espinafres e laçinhos	739	177	4	1	17	0,9	0,3
	Vegetariano	Lacinhos com salteado de tofu e legumes (courgete, tomate e espinafres)	433	104	3	0	10	2	0,1
	Vegetais	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
4F	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	8,9	2,2	0,2
	Prato Principal	Salada de atum com feijão frade (atum, ovo, feijão frade, batata, cenoura)	599	143	5	0,7	10,4	1,1	0,4
	Vegetariano	Caldeirada Vegetariana (batata, lentilhas, cenoura, pimento e feijão verde)	278	66	1	0	15	1	0,1
	Vegetais	Tomate, couve roxa e alface	86	21	0,3	0,1	5,0	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
5F	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	9,0	1,8	0,1
	Prato Principal	Perninha de frango assado com esparguete	697	167	3,5	0,6	12,0	1,1	0,2
	Vegetariano	Valenciana de seitan (arroz, seitan, tomate, ervilhas, açafrão)	623	149	3	0,5	10,0	1,7	0,2
	Vegetais	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos	107	26	0,5	0,1	9,0	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
6F	Sopa	Ervilha	277	66	2	0,3	10,8	2,2	0,2
	Prato Principal	Arroz de Peixe (Tamboril/Maruca)	619	148	6	1,6	10,0	1,1	0,7
	Vegetariano	Couscous com salteado de grão e legumes (beringela, cenoura e tomate)	613	147	1	0	26	1,9	0,3
	Vegetais	Alface, tomate e pepino	71	17	0,3	0	6	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Puré de fruta	242	58	0	0	25	13,2	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 16 a 20 de fevereiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Aveludado de abóbora	199	48	2	0,3	4,0	2,1	0,1
	Prato Principal	Hambúrguer (vaca e porco) de cebolada com arroz	843	201	6	1,7	8,0	0,4	0,3
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz	350	84	2	0,3	14,7	0,7	0,1
	Vegetais	Alface, beterraba e courgete ralada	66	16	0	0	5	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

3F	Sopa	CARNIVAL							
	Prato Principal								
	Vegetariano								
	Vegetais								
	Sobremesa								

4F	Sopa	Alho francês	206	49	2	0,3	9,0	2,1	0,1
	Prato Principal	Coxas de frango estufadas com batata corada	681	163	3	0,5	9,9	0,7	0,3
	Vegetariano	Tofu de tomatada com batata corada	632	151	4	0,5	17,0	0,5	0,2
	Vegetais	Couve roxa, cenoura ralada e alface	74	18	0	0,0	5,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

5F	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	8,8	2	0,1
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	671	160	5	0,9	41,8	0,5	0,3
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada com arroz cenoura	480	115	3	0,4	15,9	1,3	0,8
	Vegetais	Tomate, pepino, alface	71	17	0,3	0	6	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

6F	Sopa	Creme de legumes (batata, cenoura, couve e nabo)	236	56	1	0,2	9,0	1,7	0,1
	Prato Principal	Rancho (grão, macarrão, porco, vaca, lombardo, cenoura e courgete)	749	179	3,8	0,8	10,0	2,2	0,1
		Rancho vegetariano (grão, macarrão, cogumelos, lombardo, cenoura e courgete)	601	144	2	0	10	2	0,1
	Vegetais	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	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 23 a 27 de fevereiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve-flor	223	53	2	0,3	9,0	2,1	0,2
	Prato Principal	Empadão de carne (porco e vaca)	578	138	6	2	12	4	0,4
	Vegetariano	Soja estufada com esmagada de batata	706	169	1,1	0,1	14,4	1,3	0,1
	Vegetais	Alface, couve roxa e cenoura ralada	74	18	0	0,0	5,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
3F	Sopa	Lentilhas com cenoura	501	120	1,2	0,2	20,5	1,7	0,1
	Prato Principal	Massada (cotovelinhos) de pescada com coentros	661	158	2,2	0,2	10,7	1,4	0,2
	Vegetariano	Massada (cotovelinhos) de grão com cenoura e couve	601	144	2	0	26	2	0,1
	Vegetais	Pepino, beterraba e tomate	66	16	0	0	4	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
4F	Sopa	Feijão Verde	198	47	1,5	0,2	8,9	2,2	0,2
	Prato Principal	Chili com arroz branco (carne de vaca picada com feijão)	478	114	3,4	0,5	28,1	0,9	0,2
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz branco	350	84	2	0,3	16,5	0,7	0,1
	Vegetais	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
5F	Sopa	Caldo Verde	336	80	1,4	0,2	9,0	1,6	0,1
	Prato Principal	Paloco à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, salsa)	394	94	2,4	0,5	9,5	0,6	1,5
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (batata, cebola, alho francês, salsa)	399	95	5,3	1	10	1,2	0,1
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve flor	116	28	0,5	0,1	9,0	1,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Puré de fruta	242	58	0	0	25	13,2	0
6F	Sopa	Feijão branco com espinafres	399	95	1,3	0,2	14,5	1,8	0,2
	Prato Principal	Arroz de aves (arroz, frango, peru, ervilhas, tomate, pimentos e cenoura)	630	151	4,8	1,5	18,6	0,9	0,2
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, seitan, pimentos, tomate, ervilhas, cenoura, açafrão)	623	149	3	0,5	10,0	1,7	0,2
	Vegetais	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	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**.