



SEMANA 01 a 05 de Junho de 2026

		Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	236	56	1	0,2	9,0	2	0,1
	Prato Principal	575	137	3	1	10	1	0,7
	Vegetariano	272	65	4	1,7	3,0	3,0	0,1
	Vegetais	70	17	0,1	0	6	2,9	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	14	13	0

3F	Sopa	422	101	1	0,2	9,0	2	0,1
	Prato Principal	633	151	4	0,8	15,0	0,4	0,4
	Vegetariano	540	129	2	0,3	31,9	0,6	0,2
	Vegetais	66	16	0	0	6	2	0
	Sobremesa	360	86	2	0	14	0	0

0,351

4F	Sopa	1	2	3	4	10	5	6
	Prato Principal	899	215	7,9	2,5	10,0	1,8	0,1
	Vegetariano	808	193	6	1,5	12,0	1	0,3
	Vegetais	86	21	0,3	0,1	5,0	2,6	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	14	13	0

5F	Sopa	FERIADO						
	Prato Principal							
	Vegetariano							
	Vegetais							
	Sobremesa							

6F	Sopa	199	48	1,6	0,3	9,0	2,1	0,1
	Prato Principal	628	150	5,5	0,9	19,7	1,2	0,3
	Vegetariano	706	169	1,1	0,1	16,1	1,3	0,1
	Vegetais	234	56	2,1	0	9	2,0	0,1
	Sobremesa	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 8 a 12 de Junho de 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Espinafres	208	50	2	0,3	10,0	2	0,2
	Prato Principal	Macarronada de carne (feijão, porco, macarrão, cenoura, courgete e lombardo)	572	137	3	1	10	2	0,1
	Vegetariano	Macarronada de soja (feijão, soja, macarrão, cenoura, courgete e lombardo)	601	144	2	0,2	39,4	2,3	0,1
	Vegetais	Courgete, alface e beterraba	70	17	0,1	0	5	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

3F	Sopa	Legumes (batata, cenoura, couve e nabo)	236	56	1	0,2	9,0	1,7	0,1
	Prato Principal	Bacalhau à Brás (batata palha e cenoura ralada)	385	92	3	1	14	0,9	0,1
	Vegetariano	Tofu estufado com batata corada	632	151	4	1	1	1	0,2
	Vegetais	Alface, cenoura ralada e tomate	80	19	0	0	5	4	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

4F	Sopa		Feriado					
	Prato Principal							
	Vegetariano							
	Vegetais							
	Sobremesa							

5F	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	9,0	1,8	0,1
	Prato Principal	Ovos mexidos com e arroz de cenoura e ervilha	814	195	6,6	1,4	0,0	0,5	0,2
	Vegetariano	Soja estufada com arroz de cenoura e ervilha	690	165	3	0,3	39,0	2,3	0,2
	Vegetais	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos	107	26	0,5	0,1	6,0	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0

6F	Sopa	Canja	516	123	1,3	3,0	14,0	1,1	0,3
	Prato Principal	Massinha 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. **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 15 a 19 de Junho 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	9,0	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	Grão com espinafres	450	108	3	0,4	20,2	2,1	0,2
	Prato Principal	Massinha de salmão com espinafres, cenoura e alho francês	605	145	3	0,8	13,0	1,6	0,2
	Vegetariano	Estufadinho de feijão com cenoura e batata cozida	484	116	2	0,2	14,1	2,4	0,2
	Vegetais	Espinafres, cenoura e alho francês	90	21,51	0,9	0,1	0,8	0,7	0,433
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina	389	93	0	0	22	22	0

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	8,6	2,0	0,1
	Prato Principal	Panadinhos de peixe 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	16	1	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
	Vegetariano	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 22 a 26 Junho de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	212	51	1,9	0,3	9,0	2,1	0,1
	Prato Principal	Esparguete de cavala à Marinheiro (tomate e oregãos)	769	184	7,1	0,5	11,8	1,3	0,7
	Vegetariano	Estufadinho de soja com esparguete	706	169	1,1	0,1	39,4	1,3	0,1
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	66	16	0,1	0	5	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
3F	Sopa	Creme de cenoura	236	56	1	0,2	9,0	1,7	0,1
	Prato Principal	Febras de cebolada com batata, cenoura, ervilhas e lombardo	635	152	13,2	4,6	11,3	2,0	0,4
	Vegetariano	Tofu de cebolada com arroz de cenoura, ervilhas e lombardo	632	151	4,4	0,5	20,4	0,5	0,2
	Vegetais	Cenoura, ervilhas e lombardo	49	12	0,1	0,0	0,0	1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
4F	Sopa	Caldo verde	450	108	3	0,4	20,2	2,1	0,2
	Prato Principal	Medalhões de pescada com arroz de legumes	351	84	1,3	0,1	12,0	1	0,2
	Vegetariano	Caldeirada de lentilhas (batata, tomate, curgete e pimentos)	480	115	2,7	0,4	10,0	1,3	0,8
	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	238	57	0	0	22	13	0
5F	Sopa	Couve feijão verde	226	54	1,2	0,2	9,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Perna de peru assada no forno com laranja e laçinhos	700	167	3,4	1,1	16,6	1,1	0,3
	Vegetariano	Cubinhos de seitan estufados com cenoura e laçinhos	350	84	1,7	0,3	13,0	0,7	0,1
	Vegetais	Couve roxa, pepino e alface	77	19	0,2	0	5	2,9	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
6F	Sopa	Canja	516	123	1,3	3,0	14,0	1,1	0,3
	Prato Principal	Paella de peixe (filete paloco, arroz, ervilhas, cenoura, açafraão)	619	148	5,8	1,6	15,5	1,1	0,7
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, cenoura, açafraão)	623	149	3,2	0,5	10,0	1,7	0,2
	Vegetais	Alface, cenoura e courgete ralada	70	17	0,1	0	5	2,9	0,1
	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 29 de Junho a 3 Julho 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 atum em arroz	578	138	6	2	12	4	0,4
	Vegetariano	Soja estufada com arroz branco	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	Espinafres	208	50	1,9	0,3	9,0	2,0	0,2
	Prato Principal	Hamburguer no pão com batata pála-pála	489	117	3,9	1,1	13,7	1,0	0,1
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano no pão com batata pála-pála	412	98	8	3	22	3	2,2
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba ralada	66	16	0	0	5	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
4F	Sopa	Feijão branco com couve	399	95	1,3	0,2	8,9	1,8	0,2
	Prato Principal	Tortilha de frango, legumes (cogumelos, courgete, alho francês e cenoura) e arroz branco	382	91	3	0,5	11,5	1,2	0,1
	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	Lentilhas com cenoura	501	120	1	0,2	20,5	1,7	0,1
	Prato Principal	Massada (cotovelinhos) de pescada com coentros	661	158	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	0,1	0	4	2,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	14	13	0
6F	Sopa	Creme de abóbora	224	54	1	0,2	9,0	1,8	0,1
	Prato Principal	Tirinhas de porco com puré	658	157	3,1	0,9	10,0	1,2	0,8
	Vegetariano	Tofu de tomatada com puré	760	182	6	0,7	15,0	1,5	0,2
	Vegetais	Couve flor, curgete e brócolos	116	28	0,5	0,1	9,0	1,9	0,5
	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**.