



SEMANA 06 a 10 de Julho de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de cenoura	224,00	54,00	1,00	0,20	9,00	1,80	0,10
	Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa	899,00	215,00	7,90	2,50	10,00	1,80	0,10
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	808,00	193,00	6,00	1,50	12,00	1,00	0,30
	Vegetais	Couve roxa e tomate	86,00	21,00	0,30	0,10	5,00	2,60	0,10
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,00	13,00	-

3F	Sopa	Feijão com lombardo	421,61	100,77	1,32	0,16	9,00	2,01	0,09
	Prato Principal	Arroz de Peixe (Tamboril/Maruca)	619,00	148,00	6,00	1,60	10,00	1,10	0,70
	Vegetariano	Couscous com salteado de grão e legumes (beringela, cenoura e tomate)	613,00	147,00	1,00	-	26,00	1,90	0,30
	Vegetais	Alface, beterraba e pepino	65,71	15,71	0,15	-	6,00	2,43	0,11
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,00	-	-

4F	Sopa	Brócolos	1,00	2,00	3,00	4,00	10,00	5,00	6,00
	Prato Principal	Massa de Lacinhos com frango, ervilhas, cenoura e feijão verde	578,00	138,00	3,70	1,20	10,00	1,84	0,11
	Vegetariano	Lacinhos com seitan, cogumelos e macedónia de legumes	653,00	156,00	4,90	1,50	26,80	2,50	0,30
	Vegetais	Legumes incorporados no prato	86,26	20,62	0,34	0,08	5,00	2,62	0,10
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina	389,00	93,00	-	-	22,00	22,00	-

5F	Sopa	Couve flor	223,00	53,00	2,00	0,30	9,00	2,10	0,20
	Prato Principal	Pescada assada no forno com batata assada	363,00	87,00	0,40	-	10,00	0,70	0,30
	Vegetariano	Salada de tofu com batata, cenoura e brócolos cozidos	399,00	95,00	5,30	1,00	6,00	1,20	0,10
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve flor	116,00	28,00	0,50	0,10	9,00	1,90	0,50
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,00	14,00	-

6F	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	14	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 13 a 17 de Julho de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Legumes (batata, cenoura, couve e nabo)	236,00	56,00	1,00	0,20	9,00	1,70	0,10
	Prato Principal	Calamares no forno com arroz de cenoura e ervilhas	671,00	160,00	5,00	0,90	18,10	0,50	0,30
	Vegetariano	Estufadinho de feijão branco com abóbora, espinafres e arroz branco	410,00	98,00	1,00	-	19,00	2,00	0,10
	Vegetais	Couve roxa, cenoura e alface	77,00	19,00	0,20	-	5,00	2,90	-
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,47	13,00	-
3F	Sopa	Nabo e feijão verde	279,00	67,00	1,10	0,16	9,10	1,90	0,09
	Prato Principal	Almôndegas (vaca e porco) estufadas com esparguete	747,00	178,00	4,00	0,80	22,50	0,40	0,50
	Vegetariano	Seitan estufado com esparguete	350,00	84,00	2,00	0,30	11,80	0,70	0,10
	Vegetais	Cenoura ralada, couve roxa e tomate	86,00	21,00	0,30	0,10	7,00	2,60	0,10
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,47	13,00	-
4F	Sopa	Aveludado de abóbora	199,00	48,00	2,00	0,30	9,00	2,10	0,10
	Prato Principal	Meia desfeita de Paloco	593,00	142,00	2,00	0,30	19,70	1,30	0,10
	Vegetariano	Salada de tofu com batata, cenoura e brócolos	399,00	95,00	5,30	1,00	16,00	1,20	0,10
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve flor	116,00	28,00	0,50	0,10	9,00	1,90	0,50
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,47	13,00	-
5F	Sopa	Lentilhas com cenoura	501,00	120,00	1,20	0,20	20,50	1,70	0,09
	Prato Principal	Ovos mexidos com arroz de cenoura e ervilha	814,37	194,63	6,60	1,38	-	0,48	0,23
	Vegetariano	Soja estufada com arroz de cenoura e ervilha	689,70	165,00	3,36	0,31	39,00	2,32	0,18
	Vegetais	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos	107,07	25,59	0,52	0,10	6,00	2,10	0,39
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina	389,00	93,00	-	-	22,00	22,00	-
6F	Sopa	Feijão Verde	516	123	1,3	3,0	14,0	1,1	0,3
	Prato Principal	Massinha de Peixe (Tamboril/Pescada)	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)	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 20 a 24 de Julho de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana	203,00	49,00	2,00	0,30	9,00	2,50	0,10
	Prato Principal	Chili com arroz branco (carne vaca picada com feijão)	478,00	114,00	3,40	0,50	28,10	0,90	0,20
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz	349,82	83,61	1,65	0,29	14,74	0,66	0,13
	Vegetais	Alface, beterraba e courgete ralada	65,71	15,71	0,15	-	5,00	2,43	0,11
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,47	13,00	-
3F	Sopa	Alho Francês	205,80	49,19	1,64	0,26	9,00	2,06	0,11
	Prato Principal	Bacalhau à Brás	385,00	92,00	3,00	1,00	14,00	0,90	0,10
	Vegetariano	Tofu estufado com batata corada	632,00	151,00	4,00	1,00	1,00	1,00	0,16
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate	90,00	21,51	0,90	0,10	0,80	0,70	0,43
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,47	13,00	-
4F	Sopa	Grão com espinafres	450,00	108,00	3,00	0,40	20,20	2,10	0,20
	Prato Principal	Salada de frango com macarrão e ervilhas, cenoura e brócolos	578,00	138,00	3,70	1,20	10,00	1,84	0,11
	Vegetariano	Tofu de tomataada com macarrão	653,00	156,00	4,90	1,50	26,80	2,50	0,30
	Vegetais	Couve roxa, cenoura ralada e alface	86,26	20,62	0,34	0,08	5,00	2,62	0,10
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,47	13,00	-
5F	Sopa	Nabiças	202,13	48,31	1,89	0,27	8,62	1,98	0,10
	Prato Principal	Pescada estufada com arroz de legumes	351,00	84,00	1,30	0,10	12,00	1,00	0,20
	Vegetariano	Lentilhas de tomataada com arroz cenoura	480,04	114,73	2,72	0,37	15,90	1,34	0,79
	Vegetais	Tomate, pepino, alface	71,21	17,02	0,27	-	6,00	2,71	0,03
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Leite Creme	238,00	57,00	-	-	22,00	13,00	-
6F	Sopa	Creme de legumes (batata, cenoura, couve e nabo)	235,90	56,38	1,00	0,16	9,00	1,69	0,09
	Prato Principal	Rancho (grão, macarrão, porco, vaca, lombardo, cenoura e courgete)	748,77	178,96	3,82	0,80	10,00	2,19	0,12
		Rancho vegetariano (grão, macarrão, cogumelos, lombardo, cenoura e courgete)	600,87	143,61	2,25	0,22	10,00	2,30	0,10
	Vegetais	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,47	13,00	-

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

Frut 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 27 a 31 Julho de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	HC Totais (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de cenoura	224,00	54,00	1,00	0,20	9,00	1,80	0,10
	Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa	899,00	215,00	7,90	2,50	10,00	1,80	0,10
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	808,00	193,00	6,00	1,50	12,00	1,00	0,30
	Vegetais	Couve roxa e tomate	86,00	21,00	0,30	0,10	5,00	2,60	0,10
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,00	13,00	-
3F	Sopa	Brócolos	212,00	51,00	1,90	0,30	9,00	2,10	0,09
	Prato Principal	Salada de atum com feijão frade (atum, ovo, feijão frade, batata, cenoura)	599,00	143,00	5,00	0,70	11,32	1,10	0,40
	Vegetariano	Caldeirada Vegetariana (batata, lentilhas, cenoura, pimento e feijão verde)	278,00	66,00	1,00	-	20,45	1,00	0,10
	Vegetais	Tomate, couve roxa e alface	86,00	21,00	0,30	0,10	5,00	2,60	0,10
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,47	13,00	-
4F	Sopa	Ervilha	277,00	66,00	2,00	0,30	9,00	2,05	0,17
	Prato Principal	Arroz de aves (arroz, frango, peru, ervilhas, tomate, pimentos e cenoura)	630,00	151,00	4,80	1,50	12,00	0,50	0,20
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, seitan, pimentos, tomate, ervilhas, cenoura, açafrão)	623,00	149,00	3,00	0,50	15,00	1,70	0,20
	Vegetais	Legumes incorporados no prato							
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,47	13,00	-
5F	Sopa	Grão com espinafres	449,80	107,50	3,04	0,39	20,25	2,05	0,17
	Prato Principal	Massinha de salmão com espinafres, cenoura e alho francês	604,78	144,54	2,89	0,81	13,00	1,58	0,22
	Vegetariano	Estufadinho de feijão com cenoura e batata cozida	483,66	115,59	2,00	0,23	14,11	2,37	0,16
	Vegetais	Espinafres, cenoura e alho francês	90,00	21,51	0,90	0,10	0,80	0,70	0,43
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/iogurte	238,00	57,00	-	-	22,00	13,00	-
6F	Sopa	Couve flor	223,00	53,00	2,00	0,30	9,00	2,10	0,20
	Prato Principal	Empadão de carne com arroz	578,00	138,00	6,00	2,00	12,00	4,00	0,40
	Vegetariano	Soja estufada com arroz branco	706,00	169,00	1,10	0,10	14,40	1,30	0,10
	Vegetais	Alface, cenoura e courgete ralada	69,71	16,66	0,07	-	5,00	2,90	0,10
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238,00	57,00	-	-	14,47	13,00	-

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**.