



SEMANA 2 a 6 de Março 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Legumes	250.032	59.758	1.022	0.166	1.709	0.117
	Prato Principal	Massinha de atum gratinada	985.749	235.594	8.94	2.956	1.662	0.18
	Vegetariano	Massinha de lentilhas gratinada	1099.097	262.684	3.018	0.485	2.523	0.021
	Legumes	Alface, couve-roxa e milho	372	88.908	3	3	1	0.027
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

3F	Sopa	Creme feijão-verde	209.349	50.034	0.884	0.15	1.878	0.1
	Prato Principal	Carne porco estufada com batatinha assada e migas (feijão-frade, couve, broa)	805.136	192.427	9.004	2.586	1.296	0.622
	Vegetariano	Seitan no forno com batatinha assada e migas (feijão frade, couve e broa)	531.954	127.137	2.405	0.516	1.318	0.091
	Legumes	Alface e cenoura	50	11.95	0.2	0.1	0.8	0.8
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

4F	Sopa	Couve-flor	365.242	87.293	1.223	0.149	1.956	0.1
	Prato Principal	Omelete de fiambre com arroz	805.955	192.623	15.409	4.446	0.112	0.832
	Vegetariano	Rissoles de tofu e espinafres com arroz	883.27	211.102	6.024	0.825	2.247	0.236
	Legumes	Alface, milho e couve-roxa	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.095
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

5F	Sopa	Creme cenoura	198.515	47.445	3.385	0.466	2.998	0.1
	Prato Principal	Macarronada de frango com couve em juliana e cenoura	1222.146	292.093	12.62	3.766	2.281	2.154
	Vegetariano	Macarronada de legumes (couve em juliana e cenoura) com arão	1366.887	326.686	14.297	2.708	1.956	0.566
	Legumes	Cenoura, couve rípada e beterraba	372	88.908	3	3	1	0.005
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

6F	Sopa	Feijão com couve	241.7	57.8	1.0	0.2	1.6	0.1
	Prato Principal	Filete de língua dourado com farinha de milho e arroz de tomate	824.556	197.069	2.247	0.255	0.198	0.366
	Vegetariano	Feijão estufado com cogumelos e legumes e arroz	776.466	185.575	1.984	0.195	2.567	1.425
	Legumes	Cenoura, beterraba e milho	75	17.925	3.5	0.1	3.5	0.175
	Sobremesa	Iogurte ou Fruta	360 / 238	86 / 57	2	0	22 / 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**.



SEMANA 9 a 13 de Março 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Creme alface	380.16	90.858	2.054	0.291	1.1	0.1
	Prato Principal	Almondegas mistas com massa cotovelinhos	716.303	171.196	2.966	0.749	1.472	0.361
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com massa cotovelinhos	560.166	133.88	1.964	0.433	1.93	0.322
	Legumes	Alface, couve-roxa e cenoura	77.479	18.518	0.214	0.2	2.932	0.027
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

3F	Sopa	Espinafres	223.364	53.384	2.001	0.287	2.139	0.13
	Prato Principal	Arroz de pota	686.18	163.618	4.638	1.15	0.239	0.155
	Vegetariano	Empadão de arroz de soja	478.064	114.257	2.28	0.516	1.406	0.15
	Legumes	Milho, couve em juliana e beterraba	71.206	17.018	0.271	0.2	2.709	0.025
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

4F	Sopa	Creme legumes	235.896	56.379	0.997	0.16	1.692	0.1
	Prato Principal	Frango no forno com massa macarronete	321.123	76.748	0.163	0.028	1.133	0.361
	Vegetariano	Soja em molho de tomate com esparguete	1261.113	301.406	2.496	0.191	1.537	0.175
	Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	372	88.908	3	3	1	0.005
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

5F	Sopa	Lentilhas	484.777	115.862	2.224	0.28	2.065	0.1
	Prato Principal	Abrótea estufada (à posta) com arroz de cenoura	930.233	222.326	7.847	1.827	0.5	0.771
	Vegetariano	Tofu no forno com arroz de cenoura	398.086	95.143	5.867	2.094	0.484	0.75
	Legumes	Couve em juliana, cenoura e beterraba	65.74	15.7	0.147	0.3	2.43	0.11
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

6F	Sopa	Abóbora e couve-flor	210.046	50.201	1.161	0.189	1.7	0.096
	Prato Principal	Carne de porco à portuguesa	514.837	123.046	4.168	0.953	0.789	0.511
	Vegetariano	Seitan à Portuguesa	1099.097	262.684	3.018	0.485	2.523	0.236
	Legumes	Alface, milho e beterraba	372	88.908	3	3	1	0.025
	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**.



SEMANA 16 a 20 de Março 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Brócolos	226.437	54.119	0.988	0.157	1.74	0.1
	Prato Principal	Bolonhesa de atum	1048.423	250.573	12.456	1.887	8.879	0.234
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilha	560.166	133.88	1.964	0.433	1.93	0.1
	Legumes	Couve- roxa, cenoura e couve-ripada	65.7	15.7	0.15	0.3	2.4	0.11
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

3F	Sopa	Creme cenoura com massinhas	422.455	100.967	1.18	0.179	1.82	0.1
	Prato Principal	Roti de peru no forno com arroz	419.834	100.34	2.651	0.676	0.978	0.168
	Vegetariano	Legumes assados com soja e arroz	955.488	228.362	5.29	0.599	3.844	0.111
	Legumes	Tomate, alface e milho	228.116	54.52	1.67	1.522	2.232	0.019
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

4F	Sopa	Alho francês	217.968	52.094	0.932	0.154	0	0.085
	Prato Principal	Meia desfeita de paloco (paloco , grão, batatinha aos cubos, cenoura, couve e pvo)	550.759	131.631	1.48	0.176	1.256	0.633
	Vegetariano	Salada de grão e seitan (batatinha aos cubos, cenoura, feijão verde e ervilhas)	646.432	154.497	3.978	0.91	1.2	0.1
	Legumes	Couve ripada, Beterraba e cenoura	226.113	54.041	1.237	0.199	2.061	0.1
	Sobremesa	Pudim ou fruta	238 / 340	57 / 81	0 / 4	0 / 1	13 / 8	0 / 0

5F	Sopa	Creme feijão-verde	209.349	50.034	0.884	0.15	1.878	0.1
	Prato Principal	Tirinhas de porco em molho de tomate com massa macarronete	743.257	177.638	3.942	0.998	0.477	0.752
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com cogumelos e massa macarronete	545.429	130.357	4.093	1.096	1.142	0.1
	Legumes	Salada de alface, cenoura e milho	372	88.908	3	3	1	0.005
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

6F	Sopa	Grão com lombardo	217.968	52.094	0.932	0.154	1.803	0.1
	Prato Principal	Solha no forno com arroz de cenoura e macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde)	590.161	141.049	2.226	0.344	0.795	0.21
	Vegetariano	Soja em molho de tomate com arroz de cenoura e macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde)	1261.113	301.406	2.496	0.191	1.537	0.175
	Legumes	Couve em juliana e beterraba	114.25	27.306	0.72	0.104	1.047	0.062
	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**.



SEMANA 23 a 27 de Março 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Crema de couve-flor e cenoura	245.7	58.7	1.3	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Panadinhos de frango com esparguete	1252.9	299.4	9.0	1.6	0.6	0.3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e esparguete	1104.965	264.087	2.931	0.347	1.836	0.021
	Legumes	Alface, beterraba e cenoura	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.1
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

3F	Sopa	Espinafres	247.0	59.0	5.1	0.7	1.1	0.3
	Prato Principal	Filete de tilápia estufados com arroz de ervilhas	560.6	134.0	2.2	0.3	0.7	0.3
	Vegetariano	Feijão manteiga, estufado com cubinhos de soja, cenoura, couve e arroz	1261.1	301.4	2.5	0.2	1.5	0.2
	Legumes	Couve em juliana, couve-roxa e milho	226.2	54.1	1.7	1.5	2.2	0.2
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

4F	Sopa	Crema de ervilha	279.3	66.7	1.1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Frango no forno com puré de batata	537.6	128.5	2.3	0.3	0.8	0.3
	Vegetariano	Empadão de soja	1261.1	301.4	2.5	0.2	1.5	0.2
	Legumes	Alface, couve-roxa e enoura	226.2	54.1	1.7	1.5	2.2	0.2
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

5F	Sopa	Feijão com couve	390.2	93.2	1.2	0.1	2.0	0.1
	Prato Principal	Arroz de peixe (tintureira e pescada)	665.4	159.0	10.6	2.5	0.7	0.3
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com ervilha e cenoura	473.1	113.1	2.2	0.5	1.4	0.1
	Legumes	Couve ripada, cenoura e couve-roxa	114.3	27.3	0.7	0.1	1.0	0.1
	Sobremesa	Fruta	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

6F	Sopa	Alho francês	273.8	65.4	1.4	0.2	2.0	0.0
	Prato Principal	Massa gratinada com carne de porco picada	985.7	235.6	8.9	3.0	1.7	0.2
	Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e massa macarronete	401.5	96.0	3.0	0.5	1.4	0.2
	Legumes	Alface, beterraba e cenoura	77.5	18.5	0.2	0.2	2.9	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. **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**.



SEMANA 30 de Março a 3 de Abril 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana	139.1	33.2	2.2	0.4	2.3	0.2
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz	899.5	215.0	7.9	2.5	1.8	0.2
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com cogumelos e arroz branco	545.4	130.4	4.1	1.1	1.1	0.2
	Legumes	Tomate, pepino e couve-ripada	69.8	16.7	0.3	0.1	5.0	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

3F	Sopa	Creme de brócolos	232.7	55.6	4.1	0.6	2.5	0.1
	Prato Principal	Perú estufado lascado com massa macarronete	557.5	133.2	2.0	0.2	0.7	0.1
	Vegetariano	Cubinhos de soja em molho de tomate com massa macarronete	382.5	91.4	1.9	0.3	0.8	0.3
	Legumes	Alface, cenoura e beterraba	77.5	18.5	0.2	0.2	2.9	0.0
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

4F	Sopa	Camponesa	219.6	52.5	3.8	0.5	3.4	0.0
	Prato Principal	Hambúrguer de salmão com molho de tomate e arroz branco	1175.6	281.0	9.8	2.1	1.4	0.9
	Vegetariano	Tofu em molho de tomate com arroz branco	1097.5	262.3	3.4	0.3	2.4	0.0
	Legumes	Couve em juliana, tomate e couve-roxa	71.4	17.1	0.2	0.2	1.0	0.0
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238 /590	57 /141	0 /5	0 /2	13 /14	0 /0

5F	Sopa	Creme de feijão-branco	250.0	59.8	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Pá de porco assada com massa esparguete	594.0	142.0	3.0	0.7	4.4	0.3
	Vegetariano	Tirinhas de seitan estufado com massa esparguete	516.9	123.5	1.8	0.3	1.1	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

6F	Sopa							
	Prato Principal	Feriado						
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							

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**.