



SEMANA 4 a 8 de Maio 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	Almondégas 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	Salada de cavala lascada com ovo ralado, feijão-frade, arroz, feijão-verde e cenoura aos cubinhos	686.18	163.618	4.638	1.15	0.239	0.155
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com ovo, feijão-verde e cenoura aos cubinhos	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	Pudim ou 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 pepino	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 11 a 15 de Maio 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	Pepino, 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	Massa gratinada com carne de porco picada	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 18 a 22 de Maio 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Potage Parmentier	218.0	52.1	0.9	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Hachis Parmentier	631.2	150.9	2.2	0.4	0.8	0.3
	Vegetariano	Empadão de lentilhas	531.954	127.137	2.405	0.516	1.318	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	Caldinho de feijão preto	402.7	96.2	1.4	0.2	2.3	0.3
	Prato Principal	Moqueca de peixe	539.8	129.0	3.1	0.5	1.2	0.3
	Vegetariano	Moqueca vegetariana	958.0	229.0	4.1	1.3	0.6	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	Creme de mandioca	270.9	64.8	0.8	0.1	1.7	0.1
	Prato Principal	Frango no dendê com massa esparguete	921.3	220.2	17.1	5.5	0.9	0.3
	Vegetariano	Feijão estufado com cogumelos e massa esparguete	893.0	213.4	7.9	1.1	4.2	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	Beterraba	164.0	39.0	2.0	0.1	3.0	0.1
	Prato Principal	Plov Ucraniano	902.2	215.6	3.9	0.8	0.2	0.3
	Vegetariano	Paelha de feijão branco	622.8	148.8	3.2	0.5	1.7	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	Caldo-verde	333.0	79.6	1.5	0.2	1.7	0.0
	Prato Principal	Patanisca de bacalhau com arroz de tomate	718.1	171.6	5.9	1.2	0.8	0.2
	Vegetariano	Pataniscas vegetarianas com arroz de tomate	731.2	174.8	6.3	1.3	1.2	0.2
	Legumes	Alface, pepino 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

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 25 a 29 de Maio 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	Massinha de aves (frango e pato lascado) com massa cotovelinhos	557.5	133.2	2.0	0.2	0.7	0.1
	Vegetariano	Cubinhos de soja em molho de tomate com massa cotovelinhos	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	Alho francês e cenoura	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	238 /590	57 /141	0 /5	0 /2	13 /14	0 /0

5F	Sopa	Creme de ervilhas	250.0	59.8	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Tirinhas de porco em molho de tomate com massa esparquete	594.0	142.0	3.0	0.7	4.4	0.3
	Vegetariano	Tirinhas de seitan estufado com massa esparquete	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	Feijão-verde	129.6	31.0	1.7	0.3	2.4	0.2
	Prato Principal	Arroz de pota com cenoura e ervilha	686.2	163.6	4.6	1.2	0.2	0.3
	Vegetariano	Soja estufada com arroz	1261.1	301.4	2.5	0.2	1.5	0.1
	Legumes	Cenoura, tomate e pepino	73.8	17.6	0.3	0.0	2.0	0.1
	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. **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**.