



SEMANA 14 a 18 de Setembro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de couve-flor	223.1	53.3	2.0	0.3	2.1	0.2
	Prato Principal	Panadinhos de frango com esparguete	697.5	166.7	3.2	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e esparguete	582.656	139.255	2.28	0.347	1.263	0.248
	Legumes	Alface, beterraba e cenoura	69.705	16.66	0.073	0	2.898	0.095
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

3F	Sopa	Espinafres	207.9	49.7	1.9	0.3	2.0	0.2
	Prato Principal	Filete de tilápia no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas	598.5	143.0	2.0	0.2	1.0	0.2
	Vegetariano	Feijão manteiga, estufado com cogumelos, cenoura, couve e arroz	345.2	82.5	1.7	0.2	2.1	0.1
	Legumes	Tomate, 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 cenoura	224.3	53.6	1.0	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Frango corado com puré de batata	425.9	101.8	3.9	0.8	0.7	0.4
	Vegetariano	Empadão de soja em puré	267.1	63.8	4.8	0.9	3.4	0.3
	Legumes	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha e cenoura)	90.9	21.7	0.2	0.1	3.2	0.3
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

5F	Sopa	Feijão com couve	411.2	98.3	2.5	0.3	2.5	0.2
	Prato Principal	Arroz de peixe (tintureira e pescada)	580.2	138.7	1.8	0.2	0.5	0.2
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com ervilha, cenoura, milho e tomate	738.8	176.6	6.3	1.2	5.4	0.3
	Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	69.7	16.7	0.1	0.0	2.9	0.1
	Sobremesa	Gelatina ou fruta	38 9 / 238	93 / 57	0 0	0 0	22 / 13	0 / 0

6F	Sopa	Alho francês	205.8	49.2	1.6	0.3	2.1	0.1
	Prato Principal	Massa gratinada com carne de porco picada	926.5	221.4	8.3	3.5	1.5	0.3
	Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e massa macarronete	329.1	78.6	1.1	0.2	3.3	0.1
	Legumes	Alface, tomate e cenoura	77.5	18.5	0.2	0.0	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 21 a 25 de Setembro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana	203.1	48.6	1.8	0.3	2.5	0.1
	Prato Principal	Empadão de atum em arroz	506.4	121.0	6.2	0.9	1.2	0.4
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (cenoura e feijão-verde)	408.3	97.6	2.6	0.5	1.5	0.2
	Legumes	Cenoura, tomate e couve-roxa	80.4	19.2	0.2	0.0	3.8	0.1
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

3F	Sopa	Creme de brócolos	283.1	67.7	5.7	0.8	2.6	0.3
	Prato Principal	Ranchinho de frango (com macarronete, grão, couve, cenoura)	611.6	146.2	5.1	1.5	1.2	0.3
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano	595.1	142.2	2.3	0.2	1.8	0.3
	Legumes	Couve em juliana, cenoura e couve-roxa						
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

4F	Sopa	Alho francês e cenoura	242.0	57.8	2.2	0.3	2.1	0.0
	Prato Principal	Red fish no forno com arroz de cenoura	558.4	133.4	3.2	0.5	1.2	0.5
	Vegetariano	Feijão estufado com legumes e arroz de cenoura	409.7	97.9	1.2	0.1	2.1	0.1
	Legumes	Alface, cenoura e beterraba	69.7	16.7	0.1	0.0	2.9	0.1
	Sobremesa	logurte ou fruta	360 / 238	86 / 57	2 / 0	0 0	0 / 13	0 / 0

5F	Sopa	Creme de ervilhas	245.8	58.7	1.8	0.3	1.9	0.1
	Prato Principal	Tirinhas de porco estufadas com massa esparguete	752.7	179.9	4.0	0.8	1.8	0.3
	Vegetariano	Tofu de tomatada com massa esparguete	452.9	108.2	3.2	0.5	1.6	0.1
	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	198.1	47.3	1.5	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Arroz de pota com legumes (cenoura e ervilha)	648.0	154.9	2.2	0.4	0.2	0.4
	Vegetariano	Soja estufada com arroz	363.2	86.8	0.8	0.1	1.7	0.1
	Legumes	Cenoura, tomate e beterraba	80.4	19.2	0.2	0.0	3.8	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**.



SEMANA 28 de Setembro a 2 de Outubro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme Legumes	235.9	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Rolo de carne vaca com molho de tomate e massa cotovelinhos	762.7	182.3	4.6	1.3	0.8	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com molho de tomate e massa cotovelinhos	626.0	150.0	5.5	1.6	1.2	1.0
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cebola	86.3	20.6	0.3	0.1	2.6	0.1
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

3F	Sopa	Grão com couve	462.4	110.5	2.7	0.3	2.3	0.1
	Prato Principal	Pescada gratinada com arroz de cenoura	453.6	108.4	2.5	0.5	1.2	0.1
	Vegetariano	Tirinhas de tofu estufado com arroz de cenoura	452.9	108.2	3.2	0.5	1.6	0.1
	Legumes	Alface, cenoura e beterraba	69.7	16.7	0.1	0.0	2.9	0.1
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

4F	Sopa	Creme courgette com cenoura ripada	183.4	43.8	1.5	0.2	2.0	0.1
	Prato Principal	Massa à lavrador (cubinhos de porco, feijão, couve, cenoura e massa macarronete)	835.1	199.6	9.5	3.7	1.0	0.5
	Vegetariano	Massa à Lavrador vegetariana (cubinhos de soja, feijão, couve, cenoura e massa macarronete)	457.2	109.3	4.2	1.4	1.9	0.2
	Legumes	Juliana de couve, cenoura e couve-roxa						
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0

5F	Sopa	Canja de massinhas ou Sopa de Legumes	408.2	97.5	4.0	0.7	0.8	0.3
	Prato Principal	Abrótea com molho de cenoura e arroz	628.1	150.1	2.3	0.3	1.0	0.3
	Vegetariano	Seitan no forno com molho de cenoura e arroz	679.7	162.5	2.6	0.6	0.8	0.9
	Legumes	Couve flor, feijão-verde e ervilhas	234.0	55.9	2.1	0.3	2.0	0.1
	Sobremesa	Gelatina ou fruta	38 9 / 238	93 / 57	0 0	0 0	22 / 13	0 / 0

6F	Sopa	Repolho	223.4	53.4	2.0	0.3	2.3	0.2
	Prato Principal	Coxinhas de frango assadas com massa esparguete	765.9	183.1	3.2	0.6	1.3	0.3
	Vegetariano	Esparguete salteado com soja e cogumelos	433.5	103.6	3.0	0.4	2.0	0.1
	Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	77.5	18.5	0.2	0.0	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**.