



SEMANA 2 a 6 Fevereiro 2026

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas) Hamburguer misto (vaca e porco) estufados(no forno) com laços. Salada de pepino, cenoura e milho	206	49	2	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Seitan estufado com laços. Salada de pepino, cenoura e milho	879	210	5	2	1	0.2
	Vegetariano	Fruta da época	517	124	2	0	1	0.1
	Sobremesa		238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de couve-flor e feijão vermelho	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Arroz de atum. Salada de tomate, alface e cenoura	661	158	6.0	1.0	1.0	0.4
	Vegetariano	Arroz de legumes. Salada de tomate, alface e cenoura	605	145	2	0.4	1.8	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco	341	81	1	0.1	1.9	0.1
	Prato Principal	Massa com Frango (frango, couve e massa macarronete). Salada de pepino, milho e couve roxa	574	137	2	0.3	1.5	0.2
	Vegetariano	Massa de lentilhas (macarronete, couve e lentilhas). Salada de pepino, milho e couve roxa	543	130	1	0.1	2.7	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Paloco á Brás (Paloco estufado com batata palha e ovo) . Salada de tomate, alface e cenoura	675	161	7	1	4	1
	Vegetariano	Estufado de couve com cebola, cenoura, nacos de soja e batata palha. Salada de tomate, pepino e cenoura	533	127	1	0	0.9	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
6F	Sopa	Creme de cenoura e feijão encarnado	399	95	1	0.2	1.8	0.2
	Prato Principal	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura . Salada de alface, pepino e cebola	594	142	4	1	1	0.2
	Vegetariano	Hamburguer de cogumelos no forno com arroz de cenoura. Salada de alface, pepino e cebola	852	204	8	1.6	1.8	2.4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	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 9 a 13 Fevereiro 2026

			Energi a	Energi a	Lipido s	Satura dos	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Abóbora com feijão encarnado	324	77	1	0.2	1.9	0.6
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas.	806	193	6	0	1	0.1
		Salada de beterraba, cenoura e cebola						
	Vegetariano	Tofu no forno com arroz de ervilhas. Salada de beterraba, cenoura e cebola	626	150	5.5	1.6	1.2	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Couve flor e grão	442	106	2	0.3	2	0.1
	Prato Principal	Panados de Frango no forno com laços. Salada de tomate, milho e cebola	841	201	6.4	1.2	0.9	0.3
		Hambúrguer de azeitona com laços. Salada de tomate, milho e cebola	337	81	7	1	2.9	0.5
	Vegetariano	Salada de tomate, milho e cebola						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Salada de atum com feijão-frade, ovo e batata.	504	121	3	1	1	0.2
		Salada de cenoura raspada, pepino e alface						
	Vegetariano	Salada de feijão-frade e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	517	124	2	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
5F	Sopa	Couve coração com Grão	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Pá de porco assada com macarronete salteado.	755	181	4	1	1	0.2
		Salada de pepino, alface e cenoura						
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com macarronete salteado. Salada de pepino, alface e cenoura	716	171	10	1.5	2	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Couve-lombarda	207	50	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Calamares com arroz de ervilhas .Salada de couve, cenoura e cebola	799	191	7	1	1	0.4
		Seitan no forno com arroz de ervilhas. Salada de couve, cenoura e cebola	310	74	2	0.6	1.6	0.7
	Vegetariano							
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	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 16 a 20 Fevereiro 2026

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de brócolos com grão-de-bico	442	106	2	0.3	2	0.1
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca com esparguete). Salada de tomate, alface e cenoura	899	215	8	3	2	0.1
		Bolonhesa de soja. Salada de tomate, alface e cenoura	497	119	2	0.2	2.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Feijão verde	223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato Principal	Arroz de Tamboril (tamboril estufado). Salada de alface, cebola e cenoura	751	180	2	0	1	0.2
		Arroz com tofu estufado. Salada de alface, cebola e cenoura	453	108	3	0.5	1.6	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
4F	Sopa	Couve coração e feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos e ervilha com macarronete. Salada de couve roxa, pepino e cenoura	799	191	7	1	1	0.4
		Salada de cogumelos e ervilhas com macarronete. Salada de couve roxa, pepino e cenoura	310	74	2	0.6	1.6	0.7
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Chili (carne picada de vaca, feijão encarnado) com arroz Salada de alface, couve roxa, milho	941	225	6	2	2	0.3
		Chili vegetariano (lentilhas, feijão vermelho, cenoura) com arroz branco Salada de alface, couve roxa, milho	807	193	7	0.9	3.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Couve Lombarda com grão	437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Medalhões de pescada no forno com Salada Russa. Salada de pepino, alface e cenoura	557	133	6	1	0	1.7
		Seitan estufados com salada russa. Salada de pepino, alface e cenoura	517	124	2	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	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 23 a 27 Fevereiro 2025

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura e feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Bolonhesa de cavala (cavala estufada com tomate e esparguete). Salada de cebola, couve e cenoura	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja. Salada de cebola, couve e cenoura	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	56.882	0	0	13	0.015

3F	Sopa	Creme de couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato Principal	Feijoada à brasileira (feijão preto, frango, vaca e couve) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino	412	98	3.2	0.7	1.9	0.1
	Vegetariano	Feijoada à brasileira (feijão preto, couve) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino	345	83	2	0.2	2.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Couve coração	437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Paloco á Gomes de Sá (batata cubos, paloco, ovo e grão-de-bico). Salada de couve roxa, alface e cebola	343	82	1	0	1	0
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, cebola, grão-de-bico e salsa). Salada de couve roxa, alface e cebola	453	108	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Legumes com grão	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Perna de Frango no forno com macarronete . Salada de alface, pepino e cebola	749	179	3.8	0.8	2.2	0.1
	Vegetariano	Hamburguer de cogumelos no forno com macarronete. Salada de alface, pepino e cebola	601	144	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Bróculos e cenoura	234	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Forma de Filetes de Pescada Panado com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola	661	158	6	1	1	0.4
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com seitan estufado. Salada de alface, cebola e cenoura	605	145	2	0.4	1.8	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	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**.