

SEMANA 3 a 7 Novembro 2025

			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	Bolonhesa de cavala. Salada de cebola, couve e cenoura	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Tofu estufado com esparguete. Salada de cebola, couve e cenoura	497	119	2	0	2	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	Feijoada á Transmontana (carne porco, carne vaca, chouriça, feijão encarnado e couve) com arroz Salada de alface, couve roxa, milho	749	179	4	1	2	0.1
	Vegetariano	Feijoada de lentilhas (lentilhas, feijão vermelho, couve) com arroz branco Salada de alface, couve roxa, milho	601	144	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	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	Salada russa com Medalhões de Pescada estufados. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	504	121	2.7	0.5	0.9	0.2
	Vegetariano	Salada Russa com Seitan. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	517	124	2	0	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Rancho (frango, grão-de-bico, couve e massa macarronete). Salada de pepino, milho e couve roxa	749	179	3.8	0.8	2.2	0.1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete, couve e grão-de-bico). Salada de pepino, milho e couve roxa	601	144	2	0	2	0.1
	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	Arroz de aves à portuguesa (frango, peru, couve). Salada de tomate, cenoura e cebola	656	157	4	1	0	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz. Salada de tomate, cenoura e cebola	413	99	4	1	2.6	0.2
	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. **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



SEMANA 10 a 14 Novembro 2025

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura 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	7.0	1.3	1.3	0.4
	Vegetariano	Salada de cogumelos e ervilhas com macarronete. Salada de couve roxa, pepino e cenoura	583	139	2	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	56.882	0	0	13	0.015
3F	Sopa	Crema de couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato Principal	Pá de porco assada com molho de castanhas arroz de ervilhas. Salada de beterraba, alface e cebola	755	181	4.1	1.0	1.3	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas. Salada de beterraba, alface e cebola	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou mousse de chocolate	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
4F	Sopa	Couve coração	437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Paloco com grão-de-bico (batata, 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	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
5F	Sopa	Legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Massa com Frango (frango, couve e massa Cotovelinhos). Salada de pepino, milho e couve roxa	574	137	2	0.3	1.5	0.2
	Vegetariano	Massa de lentilhas (cotovelinhos, 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
6F	Sopa	Bróculos e cenoura	234	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Caprichos á romana (pota panada) com arroz de cenoura. Salada de pepino, alface e cenoura	797	191	7	1.3	1	0.4
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de cenoura. Salada de pepino, alface e cenoura	497.2197	118.8384	1.92296	0.16476	2.1	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. **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 17 a 21 Novembro 2025

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Alho francês Almôndegas mistas estufadas com macedonia	206	49	2	0	2.1	0.1
	Prato Principal	de legumes e massa de laços. Salada de alface, cebola e tomate	667	159	3	1	1	0.5
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa de laços. Salada de alface, cebola e tomate	583	139	2	0	1	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Arroz de Pota (Arroz com potas estufadas, ervilha e cenoura). Salada de alface, cenoura e cebola	686	164	5	1	0	1
	Vegetariano	Arroz de tofu (arroz com tofu estufado, ervilha e cenoura). Salada de alface, cenoura e cebola	695	166	3	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
4F	Sopa	Penca e feijão encarnado	390	93	1	0	2	0
	Prato Principal	Perna de frango estufada com esparguete. Salada de tomate, milho e beterraba	739	177	4.9	1.1	0.9	0.3
	Vegetariano	Nacos de soja estufados com esparguete. Salada de tomate, milho e beterraba	738	176	5	1.4	0.7	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Legumes	207	49	2	0.3	2	0
	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, seitan e batata palha. Salada de tomate, pepino e cenoura	533	127	1	0	0.9	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Creme de legumes com feijão branco	422	101	1	0.2	2	0.1
	Prato Principal	Arroz de aves (Arroz, frango, peru, couve). Salada de tomate, cenoura e cebola	574	137	2.0	0.3	1.5	0.2
	Vegetariano	Legumes estufados com arroz. Salada de tomate, cenoura e cebola	543	130	1	0.1	2.7	0.2
	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. **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 24 a 28 Novembr 2025

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	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	1	1	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	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas) Kancno (trango, grao-de-bico, couve e massa macarronete). Salada de pepino, milho e couve	206	49	2	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Rancho vegetariano (macarronete, couve e grão de-bico). Salada de pepino, milho e couve roxa	749	179	3.8	0.8	2.2	0.1
	Vegetariano	Fruta da época	601	144	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Creme de cenoura	341	81	1	0.1	1.9	0.1
	Prato Principal	Caldeirada de Peixe (batata estufada com tamboril). Salada de couve roxa, alface e cebola	760	182	2.1	0.2	1.7	0.1
	Vegetariano	Caldeirada de tofu (Tofu estufado com batata ervilha e cenoura). Salada de couve roxa, alface e cebola	601	144	2.2	0.2	2.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
5F	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca com esparguete). Salada de tomate, alface e cenoura	899	215	8	3	2	0.1
	Vegetariano	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
6F	Sopa	Creme de cenoura e feijão encarnado	399	95	1	0.2	1.8	0.2
	Prato Principal	Douradinhos de pescada com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	806	193	6	0	1	0.1
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	626	150	5.5	1.6	1.2	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. **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**.