



SEMANA 8 a 12 de setembro, 2025

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa						
	Prato Principal						
	Vegetariano						
	Legumes/salada						
	Sobremesa						

3F	Sopa
	Prato Principal
	Vegetariano
	Legumes/salada
	Sobremesa

FÉRIAS DE VERÃO

4F	Sopa
	Prato Principal
	Vegetariano
	Legumes/salada
	Sobremesa

5F	Sopa	Tomate com massinhas	280	66	0.802	0.3	2.41	0.3
	Prato Principal	Douradinhos no forno com batata cozida	1050	223	7.3	0.6	1.1	0.7
	Vegetariano	Tomate recheado com soja e legumas	836	200	6.8	1	2.8	1.1
	Legumes/salada	Alface	62	15	0.2	0	0.8	0
	Sobremesa	Gelatina	355	84	0.1	0	17.4	0

6F	Sopa	Lentilhas com abóbora	137	65	1.57	0.2	0.7	0.3
	Prato Principal	Febras de porco estufadas com esparguete	1273	305	15.4	6.3	0.7	1.5
	Vegetariano	Bolonhesa de ervilha	1060	253	8.1	1.1	2.5	0.9
	Legumes/salada	Cenoura rodela	97	23	0	0	3.3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	201	47	0.2	0	8.9	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 15 a 19 de setembro, 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Fava e cenoura	207	49	1.5	0.2	0.8	0.6
	Prato Principal	Arroz de atum (pimento, cenoura, milho, tomate)	525	125	3.7	0.6	0.7	0.9
	Vegetariano	Arroz de feijão (feijão vermelho, pimentos, cenoura, milho)	584	139	4.4	0.6	0.4	0.4
	Legumes/salada	Alface e cebola	74	17	0.2	0	1.5	0
	Sobremesa	Fruta da época	262	62	0.5	0.1	13.1	0

3F	Sopa	Couve flor e salsa	88	11	0.2	0	1.9	0.3
	Prato Principal	Carne de porco à jardineira (macarão, ervilhas cenoura, feijão verde)	953	227	8.1	2.6	2.9	1
	Vegetariano	Caril de grão	548	131	7.9	1	1.3	0.7
	Legumes/salada	Alface	62	15	0.2	0	0.8	0
	Sobremesa	Fruta da época	199	47	0.4	0	9.4	0

4F	Sopa	Juliana	130	31	0.9	0.1	1.9	0.3
	Prato Principal	Bacalhau à brás (batata palha, ovo, cenoura, azeitonas)	683	164	10.1	1.5	0.8	1.4
	Vegetariano	Brás de legumes (batata palha, ovo, mistura de legumas)	992	237	15.9	8	2.3	0.6
	Legumes/salada	Mistura de legumes	95	23	0.4	0.1	2.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	253	60	0.5	0.1	10.9	0

5F	Sopa	Canja de galinha com arroz	168	40	0.9	0.2	0.1	0.5
	Prato Principal	Strogonoff de frango com cogumelos esparguete	720	172	8.73	3.23	2.99	1.05
	Vegetariano	Carbonara vegetariana	1325	243	7.5	2.3	1.98	0.89
	Legumes/salada	Alface e pepino	81	19	0.6	0.2	1.6	0
	Sobremesa	Gelatina	355	84	0.1	0	17.4	0

6F	Sopa	Legumes	48	11	0.2	0	1.1	0.3
	Prato Principal	Filetes de peixe no forno com arroz de espinafres	1128	267	7.75	1.34	1.4	1.4
	Vegetariano	Arroz com lentilhas refogadas (com soffritto)	495	118	2.1	0.2	0.7	0.8
	Legumes/salada	Brocólos	117	29	0.6	0.1	1.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	201	47	0.2	0	8.9	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 de 22 a 26 setembro, 2025

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	Sopa	Legumes		48	11	0.2	0	1.1	0.3
	Prato Principal	Hamburguer de vaca estufada com massa		1016	242	9.9	4.1	1.9	1.9
	Vegetariano	Hamburguer vegetariana com massa		1108	264	4	0.5	4.1	2.1
	Legumes/salada	Alface		62	15	0.2	0	0.8	0
	Sobremesa	Fruta da época		262	62	0.5	0.1	13.1	0

3F	Sopa	Feijão branco com abóbora		212	51	2.1	0.3	0.9	0.4
	Prato Principal	Arroz de peixe (pimento, tomate, cenoura)		525	125	3.7	0.6	0.7	0.9
	Vegetariano	Arroz de feijão com farofa		584	139	4.4	0.6	0.4	0.4
	Legumes/salada	Couve branca com cenoura ripada		117	28	0.4	0.1	3.3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época		199	47	0.4	0	9.4	0

4F	Sopa	Cenoura e espinafres		164	39	1.6	0.2	0.4	0.3
	Prato Principal	Massa gratinada com frango (frango desfiado, milho, cenoura, queijo ralado)		1637	391	23.61	4.05	3.33	1.2
	Vegetariano	Massa com molho de queijo fresco com limão		1192	285	10.72	4.7	0.46	2.2
	Legumes/salada	Brócolos		114	27	0.7	0.1	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		253	60	0.5	0.1	10.9	0

5F	Sopa	Caldo verde		182	43	1.7	0.3	0.7	0.7
	Prato Principal	Salada russa (atum, batata cozida ao cubo, jardineira)		436	104	4.3	0.6	0.9	0.2
	Vegetariano	Salada russa com cogumelos (cogumelos, batata cozida, jardineira)		351.1	84	3.1	0.3	1.7	0.2
	Legumes/salada	Alface e cebola		105.5	17	0.2	0	1.5	0
	Sobremesa	Gelatina		355	84	0.1	0	17.4	0

6F	Sopa	Couve flor e curgete		32	133	1.5	0.6	0.8	0.3
	Prato Principal	Chilli com arroz (carne moída vaca e porco, feijão, milho, cenoura)		1012	603	18	15.1	2.6	1
	Vegetariano	Chilli vegetariano com arroz (mistura de feijões, milho, cenoura)		335	80	2	0.5	2.4	0.9
	Legumes/salada	Feijão verde		125	30	0.3	0.1	2.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		201	47	0.2	0	8.9	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 de 29 setembro a 3 de outubro, 2025

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	Sopa	Cenoura		123	29	0.6	0.3	1.9	0.3
	Prato Principal	Rissóis de pescada com arroz de tomate		867	205	1.9	0.6	2.3	0.8
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate		860	221	1.8	0.6	2.4	0.9
	Legumes/salada	Alface e tomate		95	23	0.3	0	3.5	0
	Sobremesa	Fruta da época		262	62	0.5	0.1	13.1	0

3F	Sopa	Ervilhas		202	48	1.5	0.2	0.9	0.3
	Prato Principal	Bolonhesa de vaca com esparguete		992	238	14	5.4	1.8	0.9
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete		861	227	6.6	1	2.8	1.2
	Legumes/salada	Cenoura baby		122	29	0.1	0	4.9	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		199	47	0.4	0	9.4	0

4F	Sopa	Legumes		48	11	0.2	0	1.1	0.3
	Prato Principal	Atum Mimoso (atum, batata ao cubo, ovo, cenoura, bechamel)		648	155.1	7.2	2.8	0.9	0.73
	Vegetariano	Salada de feijão frade (com batata, cenoura, bechamel)		377	90	1.6	0.4	0.8	0.4
	Legumes/salada	Alface e milho		245.5	61.5	1.1	0.3	3.35	0.6
	Sobremesa	Fruta da época		253	60	0.5	0.1	10.9	0

5F	Sopa	Abóbora com couve flor		138	33	1.5	0.2	0.6	0.3
	Prato Principal	Perninhas de frango no forno com arroz		1524	362	13.69	3.75	0	1.01
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, massa, couve branca, cenoura)		811	194	9.6	2.3	0.42	0.7
	Legumes/salada	Jardineira		174	72	1.5	0.2	1	0.6
	Sobremesa	Gelatina		355	84	0.1	0	17.4	0

6F	Sopa	Sopa de peixe		70	17	0.6	0.2	0.9	0.6
	Prato Principal	Massada de peixe com jardineira (cenoura, ervilha, feijão verde)		1151	275	4.03	0.66	1.39	1.1
	Vegetariano	Massa chinesa (mistura de vegetais chineses) com ovo mexido		1460	349	1.5	0.1	3.5	1.7
	Legumes/salada	Alface e cebola		43	17	0.2	0	1.5	0
	Sobremesa	Fruta da época		201	47	0.2	0	8.9	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.**