



SEMANA 24 a 30 novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura e espinafres	48	11	0.2	0	1.1	0.3
	Prato Principal	Massa gratinada com frango (frango desfiado, milho, cenoura, queijo ralado)	1016	242	9.9	4.1	1.9	1.9
	Vegetariano	Massa com molho de queijo fresco com limão	1108	264	4	0.5	4.1	2.1
	Legumes/salada	Brócolos	91.5	17	0.2	0	1.5	0
	Sobremesa	Fruta da época	262	62	0.5	0.1	13.1	0

3F	Sopa	Tomate	129	31	0.802	0.3	0.11	0.3
	Prato Principal	Arroz de paloco com salsa	795	190	7	1	1	0.4
	Vegetariano	Falafel de grão de bico	456	109	1.4	0.5	0.8	0.35
	Legumes/salada	Cenoura às rodela	97	23	0	0	3.3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	199	47	0.4	0	9.4	0

4F	Sopa	Cenoura e salsa	123	29	0.6	0.3	1.9	0.3
	Prato Principal	Feijoada à portuguesa com arroz	784	187	7.2	2.1	2.1	1
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (com mistura de feijões) com arroz	393	94	0.3	0.08	3.2	0.84
	Legumes/salada	Alface e tomate	125	30	1.4	0.2	2.6	0.5
	Sobremesa	Fruta da época	253	60	0.5	0.1	10.9	0

5F	Sopa	Grão com repolho	226	54	1.58	0.48	0.7	0.3
	Prato Principal	Massa com atum e legumes	791	189	9.14	1.45	1.95	1,1
	Vegetariano	Massa com legumes e ovo ripado	1460	349	1.5	0.1	3.5	1.7
	Legumes/salada	Couve flor	88	21	0.2	0	1.9	0.3
	Sobremesa	Gelatina	355	84	0.1	0	17.4	0

6F	Sopa	Abóbora com canela	138	33	1.5	0,2	0,6	0,3
	Prato Principal	Arroz à valenciana (frango, porco, salsichas, legumes)	699	167	6,5	1,5	0,5	1
	Vegetariano	Arroz de legumes gratinado	501	120	3.81	0,57	0,85	0,89
	Legumes/salada	Alface	62	15	0.2	0	0.8	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. **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 de 2 a 5 dezembro, 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Feriado						
	Prato Principal							
	Vegetariano							
	Legumes/salada							
	Sobremesa							
3F	Sopa	Ervilha	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**.



SEMANA 9 a 12 dezembro , 2025

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

3F	Sopa	Alho francês	110	26	0.3	0.1	2.2	0.3
	Prato Principal	Massa com atum, milho e cenoura	791	189	9.14	1.42	1.95	1.24
	Vegetariano	Massa com legumes e cogumelos	501	120	3.81	0.57	0.84	0.89
	Legumes/salada	Couve branca e 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	Legumes	48	11	0.2	0	1.1	0.3
	Prato Principal	Tiras de frango estufadas com arroz alegre (ervilhas, cenoura e feijão verde)	1524	362	13.69	3.75	0	1.01
	Vegetariano	Pizza vegetariana	891	213	6.7	2.9	4.2	0.6
	Legumes/salada	Brocólos	114	27	0.7	0.1	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	253	60	0.5	0.1	10.9	0

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	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

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**.



SEMANA 15 a 19
dezembro, 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os	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	91.5	17	0.2	0	1.5	0
	Sobremesa	Fruta da época	262	62	0.5	0.1	13.1	0

3F	Sopa	Lentilhas com abóbora	137	65	1.57	0.2	0.7	0.3
	Prato Principal	Febras de porco estufadas com massa	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 rodelas	97	23	0	0	3.3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	201	47	0.2	0	8.9	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 completely avoided in this restaurant.