



SEMANA

31 de Agosto a 4 de Setembro de 2026

			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar	Sal (g)
2.º	Sopa	Sopa de brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pota à Romana no forno com arroz de feijão verde com salada de rúcula, alface e tomate	649	155	2,4	0,8	1,7	0,1
	Vegetariano	Palitos de seitan panados com farinha de milho, arroz de feijão verde com salada de rúcula, alface e tomate	506	121	5	2,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,02

3.º	Sopa	Crema de abóbora com couve-flor	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Massa de frango (massa macarrão, frango, ervilha e cenoura) com legumes assados (abóbora, couve bruxelas e couve lombarda)	700	167	3	0	2	0,1
	Vegetariano	Massada de soja e ervilhas (massa macarrão, soja, ervilhas, cenoura, alho-francês) com legumes assados (abóbora, couve-de-Bruxelas e couve-lombarda)	814	195	2	0,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,02

4.º	Sopa	Sopa de grão-de-bico com nabo	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados no forno, arroz de tomate e legumes (couve coração, brócolos e couve-flor)	394	94	2	1	1	1,5
	Vegetariano	Filetes de seitan gratinados no forno, arroz de tomate e legumes (couve coração, brócolos e couve-flor)	420	100	3	0,6	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

5.º	Sopa	Sopa de feijão-verde	224	53	1	0	2	0
	Prato	Lombo de porco assado com massa cotovelinhos e salada de alface, cenoura e pepino	727	174	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Cogumelos estufados com feijão branco e cenoura, massa cotovelinhos e salada de alface, cenoura e pepino	646	154	4	1,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

6.º	Sopa	Sopa de couve branca e alho francês	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Cavala com salada russa (batata aos cubos, cenoura e ervilhas) e salada de alface, couve-roxa e tomate	394	94	2	1	1	1,5
	Vegetariano	Douradinhos de tofu com salada russa (batata aos cubos, cenoura e ervilhas) e salada de alface, couve-roxa e tomate	420	100	3	0,6	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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 Equipe. 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.

Frut 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

7 a 11 de Setembro de 2026

			Energi a	Energi a	Lípidos (g)	Satura dos	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Sopa de couve-lombarda	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Omolete no forno com cenoura raspada, massa salteada e salada de alface, tomate e beterraba	649	155	2,4	0,8	1,7	0,1
	Vegetariano	Tofu salteado com açafrão e cenoura raspada, com massa e salada de alface, tomate e beterraba	506	121	5	2,0	2,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015
3F	Sopa	Creme de couve-flor	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Lombos de salmão no forno com arroz de pimentos, acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	700	167	3	0	2	0,1
	Vegetariano	Arroz de soja com pimentos, cenoura e couve-branca) acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	814	195	2	0,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Sopa de feijão-verde e nabo	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Perninhas de frango estufadas com massa cotovelinho e salada de pepino, couve-roxa e alface	394	94	2	1	1	1,5
	Vegetariano	Estufado de ervilhas com tomate e abóbora com massa cotovelinhos e salada de pepino, couve-roxa e alface	420	100	3	0,6	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve coração	224	53	1	0	2	0
	Prato	Caldeirada de tamboril (batata aos cubos, tamboril e tomate) com salada de alface, couve-roxa e pepino	727	174	4	1	1	0,2
	Vegetariano	Caldeirada de lentilhas (batata aos cubos, lentilhas, curgete e tomate) com salada de alface, couve-roxa e pepino	646	154	4	1,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
6F	Sopa	Creme de cenoura	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Rancho (massa macarronete, peru, frango, grão-de-bico, cenoura e couve branca) com legumes cozidos (couve-coração, couve-flor e abóbora)	500	119	3	0	1	0,3
	Vegetariano	Rancho à Camponesa (grão-de-bico, cogumelos, macarronete, cenoura e couve branca) com (couve-coração, couve-flor e abóbora)	559	134	8	2,5	1,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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 — 1250-095 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

14 a 18 de Setembro de 2026

			Energi a	Energi a	Lípidos (g)	Satura dos	Açúcar (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Sopa de couve coração	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Massa de laços tricolor com estufadinho de atum e molho de tomate e salada de alface, cenoura e couve-roxa	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Vegetariano	Massa esparguete com estufadinho de soja e molho de tomate, salada de alface, cenoura e couve-roxa	852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	Creme de lentilhas e abóbora	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Feijoada de aves (peru, frango, feijão vermelho, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco e legumes (feijão verde, brócolos e couve-coração)	558	133	3	0	1	0,5
	Vegetariano	Estufado de feijão vermelho com couve-lombarda e cenoura, com arroz branco e legumes (feijão verde, brócolos e couve-coração)	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4ª	Sopa	Sopa de espinafres	141	34	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás (bacalhau, batata palha, ovo e salsa) e salada de alface, tomate e rúcula	833	199	7	2	2	0,5
	Vegetariano	Cogumelos à Brás (batata palha frita, cogumelos, alho-francês e salsa) e salada de alface, tomate e rúcula	410	98	1	0,1	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	Sopa de espinafres	623	149	4	0	2	0
	Prato	Bifanas estufadas com massa macarrão com acompanhamento de legumes cozidos (couve coração, cenoura e couve-flor)	685	164	4	1	2	0,2
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico, cenoura raspada, brócolos e salsa, com massa macarrão, acompanhada de legumes cozidos (couve coração, cenoura e couve-flor)	658	157	2	0,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
6ª	Sopa	Sopa de couve-lombarda	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura no forno, arroz branco e legumes (couve coração, brócolos e couve-flor)	740	177	6	2	0	0,4
	Vegetariano	Filetes de tofu com molho de cenoura no forno, arroz branco e legumes (couve-coração, brócolos e couve-flor)	605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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

21 a 25 de Setembro de 2026

			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar	Sal
			(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)
2F	Sopa	Creme de ervilhas	92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (vacca) e salada de alface, pepino e couve-branca	537	128	4,8	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, pepino e couve-branca	271	65	1	0,1	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
3F	Sopa	Sopa de juliana de legumes	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filetes de solha com crosta de farinha de milho, arroz de tomate com salada de tomate, couve roxa e pimento	846	202	5	1	1	0,2
	Vegetariano	Bife de seitan estufado com molho de cenoura, arroz de tomate e salada de tomate, couve roxa e pimento	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Sopa de nabo	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Peru estufado (à fatia) com cenoura e espinafres acompanhado de massa cotovelinhos e salada de cenoura, couve-branca e couve-roxa	538	128	2	0	1	0,3
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico, cenoura e espinafres acompanhado de massa cotovelinhos e salada de cenoura, couve-branca e couve-roxa	818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
5F	Sopa	Sopa de legumes (couve-flor, alho francês e abóbora)	223	53	2	0	2	0
	Prato	Salada de feijão frade com salmão lascarado e pimento vermelho, arroz branco e legumes cozidos (couve-lombarda, curgete e couve-de-Bruxelas)	821	196	14	3	2	0,5
	Vegetariano	Salada de feijão frade (feijão-frade, cenoura, feijão-verde e pimento vermelho), arroz branco e legumes cozidos (couve-lombarda, curgete e couve-de-Bruxelas)	878	210	8	1,1	4,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
6F	Sopa	Sopa de couve coração e feijão-vermelho	164	39	2	0,0	3,0	0,1
	Prato	Tortilha de batata, ovo, cebola e salsa acompanhada de arroz branco com salada de tomate, cenoura, alface	619	148	2	0	2	1,8
	Vegetariano	Arroz à Camponesa (grão-de-bico, Arroz, cogumelos, cenoura e couve branca) com salada de tomate, cenoura, alface	653	156	10	3,3	1,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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**. 4546: 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 de 2026

			Energi a	Energi a	Lípidos (g)	Satura dos	Açúcar (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Sopa de alho-francês	114	27	1	0,1	1,0	0,1
		Douradinhos de pescada no forno com massa salteada em azeite e alho e salada de cenoura, tomate e rúcula	899	215	7,9	2,5	1,8	0,1
	Prato							
	Vegetariano	Douradinhos de legumes e grão-de-bico no forno, com massa e salada de alface, tomate e rúcula	497	119	2	0,2	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,015

3ª	Sopa	Creme de abóbora com couve-flor	336	80	1	0,2	1,6	0,1
		Arroz de aves (frango, peru, milho, ervilhas) com legumes assados (abóbora, couve bruxelas e couve lombarda)	793	190	4	0	1	0,3
	Prato							
	Vegetariano	Ratatouille de seitan (seitan, alho francês, pimento, curgete e cenoura às rodelas), arroz branco com legumes assados (abóbora, couve bruxelas e couve lombarda)	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

4ª	Sopa	Sopa de couve-lombarda	226	54	1	0,2	1,7	0,1
		Bacalhau à João do Grão (batata aos cubos, bacalhau, grão-de-bico) e salada de alface, cenoura e pepino	457	109	3	1	1	0,1
	Prato							
	Vegetariano	Salada de batata cozida com grão-de-bico, ervilhas e pimento vermelho e salada de alface, cenoura e pepino	193	46	3	0,4	2,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

5ª	Sopa	Creme de lentilhas e cenoura	220	52	4	1	3	0
		Frango estufado com massa macarronete com legumes (feijão verde, brócolos e couve-coração)	609	145	8	2	1	0,2
	Prato							
	Vegetariano	Estufado de feijão preto, ervilhas e alho-francês com massa macarronete com legumes (feijão verde, brócolos e couve-coração)	584	140	3	1,1	2,5	1,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	56,88	0	0	13	0,015

6ª	Sopa	Sopa de espinafres	236	56	1	0,2	1,7	0,1
		Filetes de pescada com cogumelos com arroz branco e salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	579	138	2	0	2	0,2
	Prato							
	Vegetariano	Arroz de Tofu e tomate, com salada camponesa (couve branca, couve roxa e cenoura)	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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**.