



SEMANA

28 de Setembro a 2 de Outubro de 2026

			Energia	Energia	Lípidos	satura	Açúcar	Sal
			(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)
A	Sopa	Sopa de alho-francês	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	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
	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

B	Sopa	Creme de abóbora com couve-flor	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Arroz de aves (frango, peru, milho, ervilhas) com legumes assados (abóbora, couve bruxelas e couve lombarda)	793	190	4	0	1	0,3
	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

C	Sopa	Sopa de couve-lombarda	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	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
	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

D	Sopa	Creme de lentilhas e cenoura	220	52	4	1	3	0
	Prato	Frango estufado com massa macarronete com legumes (feijão verde, brócolos e couve-coração)	609	145	8	2	1	0,2
	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

E	Sopa	Sopa de espinafres	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filetes de pescada com cogumelos com arroz branco e salada camponesa (couve-branca, couve-roxa e cenoura)	579	138	2	0	2	0,2
	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. **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**. AGAE: 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

5 a 9 de Outubro de 2026

		Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar	Sal (g)
🍽️	Sopa	FERIADO					
	Prato						
	Vegetariano						
	Sobremesa						

🍽️	Sopa	Creme de abóbora e couve-flor	250	60	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Empadão de atum (com arroz) com ervilhas incorporadas, salada de alface, rúcula e pepino	700	167	3	0	2	0.1
	Vegetariano	Empadão (arroz) de cogumelos e ervilhas, salada de alface, rúcula e pepino	814	195	2	0.4	1.2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

🍽️	Sopa	Feijão manteiga com lombardo	442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Bife de frango estufado com molho de cenoura, massa cotovelinho, legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	394	94	2	1	1	1.5
	Vegetariano	Bife de seitan estufado com molho de cenoura, massa cotovelinho, legumes cozidos (couve-lombarda, cenoura e feijão-verde)	420	100	3	0.6	1.1	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

🍽️	Sopa	Alho francês	224	53	1	0	2	0
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata aos gomos no forno, legumes (couve coração, brócolos e couve-flor)	727	174	4	1	1	0.2
	Vegetariano	Grao-de-bico gratinado no forno com pimento e alho trances, batata aos gomos no forno, legumes (couve coração, brócolos e couve-flor)	646	154	4	1.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

🍽️	Sopa	Brócolos e cenoura	273	65	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Massa à Lavrador (massa macarronete, frango, porco e feijão-catarino) acompanhada de legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-lombarda)	500	119	3	0	1	0.3
	Vegetariano	Massa macarronete com estufadinho de soja e molho de tomate, legumes cozidos (feijão-verde, nabo e couve-lombarda)	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 — 1250-096 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

12 a 16 de Outubro de 2026

			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar	Sal
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
1ª	Sopa	Cenoura com couve coração	225	54	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Bolonhesa de salmão, salada de alface, pepino e couve-branca	698	167	3.2	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, salada de alface, pepino e couve-branca	852	204	8	1.6	1.8	2.4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
2ª	Sopa	Curgete e feijão verde	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Lombo de porco assado com laranja e arroz de salsa, legumes salteados salteados (curgete, couve-de-Bruxelas e couve-coração)	558	133	3	0	1	0.5
	Vegetariano	Tofu assado com abóbora e alecrim, arroz de salsa, salteados (curgete, couve-de-Bruxelas e couve-coração)	807	193	7	0.9	3.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
3ª	Sopa	Creme aveludado de legumes	141	34	2	0.3	2.5	0.1
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá, salada de tomate, couve-roxa e alface	833	199	7	2	2	0.5
	Vegetariano	Salada de batata com ervilhas, cenoura, milho, salada de tomate, couve-roxa e alface	410	98	1	0.1	2.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
4ª	Sopa	Couve branca e nabo	623	149	4	0	2	0
	Prato	Feijoadinha à Brasileira (feijão-preto, frango, vaca, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco e salada de pepino, beterraba e tomate	685	164	4	1	2	0.2
	Vegetariano	Feijoadinha de cogumelos (cogumelos, feijão-preto, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco e salada de pepino, beterraba e tomate	658	157	2	0.7	1.9	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
5ª	Sopa	Creme de abóbora com lentilhas	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Lombos de red-fish com massa laços tricolor estufada com tomate, salada de alface, cenoura e pepino	740	177	6	2	0	0.4
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com massa laços tricolor estufada com tomate, salada de alface, cenoura e pepino	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. **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

19 a 23 de Outubro de 2026

			Energia (kcal)	Energia (kJ)	Lípidos (g)	Satura- dos (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
19	Sopa	Abóbora com alho francês	92	22	1	0.2	2.2	0.1
	Prato	Almôndegas mistas com arroz de cenoura, salada de rúcula, tomate e alface	537	128	4.8	1.2	0.9	0.2
	Vegetariano	Almôndegas de feijão-branco, arroz de cenoura, salada de alface, tomate e pimento	271	65	1	0.1	1.9	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
20	Sopa	Creme de cenoura e grão de bico	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Massa de cavala com feijão-verde (esparguete, cavala e feijão-verde), legumes salteados (alho-francês, couve-branca e curgete)	846	202	5	1	1	0.2
	Vegetariano	Massa de soja com feijão-verde (esparguete, cavala e feijão-verde), legumes salteados (alho-francês, couve-branca e curgete)	690	165	3	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
21	Sopa	Brócolos e couve coração	205	49	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Tortilha de legumes com arroz de tomate, salada de alface, tomate e pimento	538	128	2	0	1	0.3
	Vegetariano	Tofu mexido com açafrão, sumo de limão e salsa, com arroz de tomate, salada de alface, tomate e pimento	618	196	4	0.4	1.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
22	Sopa	Sopa de Espinafres	223	53	2	0	2	0
	Prato	Filetes de pescada panados com salada de batata com ervilha e cenoura, salada de pepino, couve branca e beterraba	821	196	14	3	2	0.5
	Vegetariano	Seitan panado no forno com salada de batata com ervilha e cenoura, salada de pepino, couve branca e beterraba	878	210	8	1.1	4.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
23	Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas	164	39	2	0.0	3.0	0.1
	Prato	Rancho (massa macarronete, peru, frango, grão-de-bico, cenoura e couve branca), legumes cozidos (couve-lombarda, curgete e couve-de-Bruxelas)	619	148	2	0	2	1.8
	Vegetariano	Rancho à Camponesa (grão-de-bico, cogumelos, macarronete, cenoura e couve branca), legumes cozidos (couve-lombarda, curgete e couve-de-Bruxelas)	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. **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

26 a 30 de Outubro de 2026

			Energia	Energia	Lípidos	Satura	Açúcar	Sal
			(kcal)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
2.º	Sopa	Creme de feijão-verde	114	27	1	0.1	1.0	0.1
	Prato	Crocantes de salmão com arroz colorido (ervilha, cenoura e pimento), salada de tomate, pepino e cenoura	899	215	7.9	2.5	1.8	0.1
	Vegetariano	Douradinhos de legumes com arroz colorido (ervilha, cenoura e pimento), salada de tomate, pepino e cenoura	497	119	2	0.2	2.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
3.º	Sopa	Abóbora com nabo	336	80	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Coxa/perninha de frango assadas com massa de laços e acompanhamento de legumes assados (abóbora, pimento e couve lombarda)	793	190	4	0	1	0.3
	Vegetariano	Cogumelos estufados com feijão-catarino, com massa de laços e acompanhamento de legumes assados (abóbora, pimento e couve lombarda)	533	127	1	0.3	1.5	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
4.º	Sopa	Curgete e couve-coração	226	54	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Filetes de solha com crosta de farinha de milho, arroz de cenoura, salada de alface, couve roxa e curgete	457	109	3	1	1	0.1
	Vegetariano	Palitos de tofu com crosta de farinha milho, arroz de cenoura, salada de alface, couve-roxa e curgete	193	46	3	0.4	2.7	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
5.º	Sopa	Abóbora com couve-branca	220	52	4	1	3	0
	Prato	Jardineira (frango, vaca, batata, cenoura, ervilha), legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	609	145	8	2	1	0.2
	Vegetariano	Jardineira de soja (soja, batata, cenoura, ervilha), legumes cozidos (feijão-verde, nabo e brócolos)	584	140	3	1.1	2.5	1.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	56.88	0	0	13	0.0
6.º	Sopa	Feijão-branco com couve-lombarda	273	65	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Massada de tamboril (massa cotovelinhos, tamboril, tomate e pimento vermelho) com salada de alface, couve-roxa e cenoura	500	119	3	0	1	0.3
	Vegetariano	Arroz à Camponesa (grão-de-bico, arroz, pimento, cenoura e couve branca), salada de alface, couve-roxa e cenoura	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. **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**.