



SEMANA 02 a 06 Março 2026

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar	Sal (g)
2F	Sopa	Alho francês com feijão branco	206	49	2	0	2.1	0.1
	Prato Principal	Arroz de atum. Salada de tomate, alface e cenoura	661	158	6.0	1.0	1.0	0.4
		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	Feijão verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Rolo de carne (vaca e porco) no forno em cama de cebola e oregãos com macarronete salteado .	762.655	182.275	4.57	1.267	0.799	0.221
		Salada de tomate, cenoura e cebola						
	Vegetariano	Tofu no forno em cama de cenoura e oregãos com macarronete salteado. Salada de tomate, cenoura e cebola	497.2197	118.8384	1.92296	0.16476	2.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Penca e feijão encarnado	390	93	1	0	2	0
	Prato Principal	Legumes à brás (couve, cebola, cenoura, ervilhas, ovo e batata palha). Salada de tomate, pepino e cenoura	806.705	192.803	13.291	2.637	1.886	0.452
		Estufado de couve com cebola, cenoura, lentilhas e batata palha. Salada de tomate, pepino e cenoura	739	177	3	0	3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Legumes	207	49	2	0.3	2	0
	Prato Principal	Perna de frango estufada com louro e massa esparguete. Salada de tomate, milho e beterraba	587	140	5	1	2	0.2
		Nacos de soja estufados com louro e massa esparguete. Salada de tomate, milho e beterraba	852	204	8	2	2	2.4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Creme de legumes	422	101	1	0.2	2	0.1
	Prato Principal	Feijoada de Pota(Pota, feijão branco, cenoura) com arroz. Salada de tomate, alface e cenoura	346	83	2	0	2	0.3
		Feijoada á Chef (feijão branco e cenoura) com arroz Salada de tomate, alface e cenoura	484	116	2.0	0.2	2.4	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	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**.



SEMANA 09 a 13 Março 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)	206	49	2	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Barritas de Pescada no forno com arroz de ervilhas. Salada de beterraba, cenoura e cebola	751	180	2	0	1	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de Espinafres com arroz de cenoura. Salada de pepino, alface e cenoura	453	108	3	0.5	1.6	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de couve-flor e feijão vermelho	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada com tomate e 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
4F	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco	341	81	1	0.1	1.9	0.1
	Prato Principal	Arroz enriquecido com ovos mexidos, cogumelos e cenoura. Salada de couve roxa, pepino e cebola	799	191	7	1	1	0.4
	Vegetariano	Salada de cogumelos e ervilhas com arroz. Salada de couve roxa, pepino e cebola	310	74	2	0.6	1.6	0.7
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato Principal	Rancho (frango, grão-de-bico, couve e massa macarronete). Salada de pepino, milho e couve roxa	739	177	4.9	1.1	0.9	0.3
	Vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete, couve e grão-de-bico). Salada de pepino, milho e couve roxa	738	176	5	1.4	0.7	0.3
	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	Saladinha de batata com Salmão (batata aos cubos, salmão lascado, ervilha e cenoura). Salada de tomate, cebola e cenoura	594	143	7.8	1.5	0.9	0.2
	Vegetariano	Saladinha de batata, ervilha e cenoura com nacos de seitan. Salada de tomate, cebola e cenoura.	394	94	2	0.2	2.5	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	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 16 a 20 Março 2026

			Energia	Energia	Lípidos	Saturados	Açúcar	Sal
			(a)	(a)	(g)	(g)	(g)	(g)
2F	Sopa	Abóbora com feijão encarnado	324	77	1	0.2	1.9	0.6
	Prato Principal	Pataniscas com arroz de tomate. Salada de alface, cebola e cenoura	718	172	6	1	1	0
		Tofu panado com arroz de tomate. Salada de alface, cenoura e cebola	517	124	2	0	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Couve flor e grão	442	106	2	0.3	2	0.1
	Prato Principal	Hamburguer misto (vaca e porco) estufados(na forno) com laços. Salada de pepino, cenoura e milho	879	210	5	2	1	0.2
		Seitan estufado com laços. Salada de pepino, cenoura e milho	517	124	2	0	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Salada quente de atum com feijão-frade, ovo e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	597	143	3.2	0.4	0.7	0.2
		Salada quente de feijão-frade e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	819	196	6	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
5F	Sopa	Couve coração	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Chili (carne picada de vaca estufada com tomate e pimento, feijão encarnado) com arroz	651	155	3	1	1	0
		Salada de alface, couve roxa, milho cru vegetariano (lentilhas estufadas com tomate e pimento, feijão vermelho, cenoura) com arroz branco Salada de alface, couve roxa, milho	893	213	8	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Couve-lombarda e ervilhas	207	50	1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Massada de pescada (massa cotovelinhos, pescada estufada com tomate e pimento) com salada de couve roxa, cenoura e cebola	402	96	2	0	1	0
		Massada de soja (nacos de soja estufados com tomate e pimento) com salada de couve roxa, cenoura e cebola	394	94	2	0.2	2.5	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 23 a 27 Março

2026

			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	Caprichos á romana (pota panada) com arroz de cenoura. Salada de pepino, alface e cenoura	797	191	7	1.3	1	0.4
	Vegetariano	Tofu no forno com arroz de ervilhas. Salada de beterraba, cenoura e cebola	497.2197	118.8384	1.92296	0.16476	2.1	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	Massa á lavrador (carne porco, frango, feijão encarnado e macarronete)	833.141	199.121	7.265	2.158	2.006	0.455
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com macarronete. Salada de couve roxa, alface e cebola	410	98	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Couve coração e feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Medalhões de pescada no forno com Salada Russa. Salada de pepino, alface e cenoura	557	133	6	1	0	1.7
	Vegetariano	Seitan estufados com salada russa. Salada de pepino, alface e cenoura	517	124	2	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
5F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Pá de porco assada com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	755	181	4	1	1	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	716	171	10	1.5	2	0.2
	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	Massada de solha. (laços tricolor com solha estufada com tomate e oregãos) Salada de cebola. couve e cenoura	795	190	10.4	2.2	1.6	0.1
	Vegetariano	Massada de soja. (nacos de soja estufados com laços tricolor) Salada de cebola, couve e cenoura	457	109	4	1	2	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. **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**.