



SEMAN/ 30 a 3 Abril 2026

			Energia (ki)	Energia (Kcal)	Lipidos (a)	Saturados (a)	Açúcar (a)	Sal (a)
2F	<b>Sopa</b>	Cenoura e feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Forma de Filetes de Pescada Panado com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola	762.655	182.275	4.57	1.267	0.799	0.221
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas com seitan estufado. Salada de alface, cebola e cenoura	497.2197	118.8384	1.92296	0.16476	2.1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	56.882	0	0	13	0.015

3F	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Rolo de carne (vaca e porco) no forno com molho oregãos com macarronete salteado. Salada de tomate, cenoura e cebola	762.655	182.275	4.57	1.267	0.799	0.221
	<b>Vegetariano</b>	Tofu no forno com macarronete salteado. Salada de tomate, cenoura e cebola	497.2197	118.8384	1.92296	0.16476	2.1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0

4F	<b>Sopa</b>	Couve coração com grão-de-bico Salada russa de cavala (batata,ervilha, cenoura e	437	104	2	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato Principal</b>	cavala estufada com pimento e tomate). Salada de cebola, couve e cenoura	600	143	7.3	1.1	1.1	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Salada russa de lentilhas (batata, ervilha, cenoura e lentilhas estufadas com pimento e tomate). Salada de cebola, couve e cenoura	394	94	2	0.2	2.5	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0

5F	<b>Sopa</b>	Legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Perninha de frango estufada com ervilha e cenoura e massa esparguete. Salada de tomate, milho e beterraba	749	179	3.8	0.8	2.2	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Nacos de soja estufados com esparguete. Salada de tomate, milho e beterraba	601	144	2	0	2	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0

6F	<b>Sopa</b>		0					
	<b>Prato Principal</b>	Feriado						
	<b>Vegetariano</b>		0					
	<b>Sobremesa</b>		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 6 a 10 Abril 2026**

			<b>Energia (kj)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Açúcar</b>	<b>Sal (g)</b>
<b>2F</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês Panados de Frango com arroz alegre	206	49	2	0	2.1	0.1
	<b>Prato Principal</b>	(ervilha, cenoura e milho). Salada de tomate, cenoura e cebola	841	201	6.4	1.2	0.9	0.3
		Nacos de soja esturados com arroz (ervilha, cenoura e milho). Salada de tomate, cenoura e cebola	337	81	7	1	2.9	0.5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
<b>3F</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde Legumes à brás (couve, cebola, cenoura, ervilhas, ovo e batata palha). Salada de tomate, pepino e cenoura	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	<b>Prato Principal</b>	Estufado de couve com cebola, cenoura, lentilhas e batata palha. Salada de tomate, pepino e cenoura	806.705	192.803	13.291	2.637	1.886	0.452
			739	177	3	0	3	0.3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
<b>4F</b>	<b>Sopa</b>	Penca e feijão encarnado Massa de aves à portuguesa (macarronete, frango, peru, couve ). Salada de tomate, cenoura e cebola	390	93	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Legumes estufados com macarronete. Salada de tomate, cenoura e cebola	574	137	2.0	0.3	1.5	0.2
			543	130	1	0.1	2.7	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
<b>5F</b>	<b>Sopa</b>	Legumes	207	49	2	0.3	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filetes de pescada à Rosa do Adro com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola	557	133	5.9	1.2	0.1	1.7
		Tofu à Rosa do Adro com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola	434	104	1	0.1	1.7	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0
<b>6F</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes com feijão branco Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com tomate e pimento, macedonia de legumes e massa de laços. Salada de alface, cebola e	422	101	1	0.2	2	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Seitan estufado com massa de buzios. Salada de alface, cebola e tomate	667	159	3	1	1	0.5
			583	139	2	0	1	0.2
	<b>Sobremesa</b>	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. **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 13 a 17 Abril 2026

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)	206	49	2	0.2	2.1	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas. Salada de beterraba, cenoura e cebola	751	180	2	0	1	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Tofu no forno com arroz de ervilhas. Salada de beterraba, cenoura e cebola	453	108	3	0.5	1.6	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor e feijão vermelho. Perna de trango no torno com ioureiro com massa de laços. Salada de tomate, milho e cebola	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Hambúrguer de azeitona com laços. Salada de tomate, milho e cebola	749	179	3.8	0.8	2.2	0.1
	<b>Vegetariano</b>	Fruta da época	601	144	2	0	2	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	341	81	1	0.1	1.9	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Saladinha 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
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface	819	196	6	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Feijão verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	<b>Prato Principal</b>	Chili (carne picada de vaca estufada com tomate e pimento, feijão encarnado) com arroz	651	155	3	1	1	0
	<b>Vegetariano</b>	Salada de alface, couve roxa, milho cru e vegetarino (vegetarinos estufados com tomate e pimento, feijão vermelho, cenoura) com arroz branco Salada de alface, couve roxa, milho	893	213	8	1	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
6F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e feijão encarnado	399	95	1	0.2	1.8	0.2
	<b>Prato Principal</b>	Macarronete guarnecido com Ovos mexidos, cogumelos e ervilha. Salada de couve roxa, pepino e cenoura	799	191	7	1	1	0.4
	<b>Vegetariano</b>	Salada de cogumelos e ervilhas com macarronete. Salada de couve roxa, pepino e cenoura	310	74	2	0.6	1.6	0.7
	<b>Sobremesa</b>	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 20 a 24 Abril 2026

			Energi a	Energi a	Lipidos (g)	Satura dos	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Abóbora com feijão encarnado Hamburguer misto (vaca e porco) (no torno) com molho de tomate e oregãos com laços.	324	77	1	0.2	1.9	0.6
	<b>Prato Principal</b>	Salada de pepino, cenoura e milho. Seitan estufado com laços. Salada de pepino, cenoura e milho	879	210	5	2	1	0.2
	<b>Vegetariano</b>		517	124	2	0	1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Couve flor e grão	442	106	2	0.3	2	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de atum. Salada de tomate, alface e cenoura	661	158	6.0	1.0	1.0	0.4
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes. Salada de tomate, alface e cenoura	605	145	2	0.4	1.8	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Alho francês Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e oregãos com massa esparguete. Salada de	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	<b>Prato Principal</b>	pepino, milho e couve roxa Lentilhas estufadas com cogumelos e oregãos com massa esparguete (esparguete, cogumelos e lentilhas). Salada de pepino, milho	575	138	7	2	1	0
	<b>Vegetariano</b>		517	124	2	0.3	1.1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
5F	<b>Sopa</b>	Couve coração Paloco com grão-de-bico (batata, paloco, ovo e grão-de-bico). Salada de couve roxa, alface e	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	<b>Prato Principal</b>	cebola Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, grão-de-bico, cebola e salsa). Salada de couve roxa, alface e cebola	343	82	1	0	1	0
	<b>Vegetariano</b>		453	108	3	0	2	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Couve-lombarda e ervilhas	207	50	1	0.2	1.8	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Perninha de frango assado no forno com arroz de cenoura. Salada de alface, pepino e cebola	594	142	4	1	1	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de cogumelos no forno com arroz de cenoura. Salada de alface, pepino e cebola	852	204	8	1.6	1.8	2.4
	<b>Sobremesa</b>	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**.

SEMANA 27 a 1 Maio 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	Hambúrguer de Espinafres com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	497.2197	118.8384	1.92296	0.16476	2.1
	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	Esparguete a bolonhesa (carne picada de vaca estufada com pimento com esparguete). Salada de tomate, alface e cenoura	751	180	2	0	1	0.2
		Vegetariano	Bolonhesa de soja. Salada de tomate, alface e cenoura	453	108	3	0.5	1.6
	Sobremesa	Fruta da época	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
4F	Sopa	Couve coração e feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	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
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	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
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa		0					
	Prato Principal	Feriado						
		Vegetariano		0				
	Sobremesa		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**.