



SEMANA 4 a 8 Maio 2026

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Cenoura e feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com tomate e pimento, macedonia de legumes e massa de laços. Salada de alface, cebola e	667	159	3	1	1	0.5
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com massa de laços. Salada de alface, cebola e tomate	583	139	2	0	1	0.2
	<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>	Arroz de Atum. Salada de cebola, couve e cenoura	661	158	6.0	1.0	1.0	0.4
	<b>Vegetariano</b>	Arroz com soja estufada. Salada de cebola, couve 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>	Bróculos e cenoura	437	104	2	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Massa à lavrador (carne porco, frango, feijão encarnado e macarronete) salada de couve roxa, alface e cebola	833.141	199.121	7.265	2.158	2.006	0.455
	<b>Vegetariano</b>	Feijão encarnado estufado com macarronete. Salada de couve roxa, alface e cebola	409.6943	97.9193	1.233824	0.13967	2.1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Paloco com grão-de-bico (batata, paloco, ovo e grão-de-bico). Salada de couve roxa, alface e cebola	343	82	1	0	1	0
	<b>Vegetariano</b>	Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, cebola e salsa). Salada de couve roxa, alface e cebola	453	108	3	0	2	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
6F	<b>Sopa</b>	Couve coração com grão-de-bico	234	56	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Perna de Frango no forno em cama de loureiro com arroz. Salada de tomate, milho e cebola	594	142	4	1	1	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de azeitona com arroz. Salada de tomate, milho 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. **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 11 a 15 Maio 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Penca e feijão encarnado	206	49	2	0	2.1	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Pataniscas com arroz de tomate. Salada de pepino, alface e cenoura	718	172	6	1	1	0
		<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de Espinafres com arroz de tomate. Salada de pepino, alface e cenoura	517	124	2	0	1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Creme de legumes com feijão branco	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	<b>Prato Principal</b>	Massa de aves à portuguesa (macarronete, frango, peru, couve ). Salada de tomate, cenoura e cebola	574	137	2.0	0.3	1.5	0.2
		<b>Vegetariano</b>	Legumes estufados com macarronete. Salada de tomate, cenoura e cebola	543	130	1	0.1	2.7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Alho francês	390	93	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filetes de Língua à Rosa do Adro com batatinha aos cubos. Salada de alface, cenoura e cebola	557	133	6	1	0	1.7
		<b>Vegetariano</b>	Tofu à Rosa do Adro com batatinha aos cubos. Salada de alface, cenoura e cebola	517	124	2	0.3	1.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Legumes	207	49	2	0.3	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de Frango com legumes (frango desfiado com couve e cenoura aos cubinhos ) Salada de alface, cenoura e cebola	574	137	2	0.3	1.5	0.2
		<b>Vegetariano</b>	Estufado de couve com cebola, cenoura, lentilhas e batata palha. Salada de tomate, pepino e cenoura	543	130	1	0.1	2.7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Feijão verde	422	101	1	0.2	2	0.1
	<b>Prato Principal</b>	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
		<b>Vegetariano</b>	Massada de soja. (nacos de soja estufados com laços tricolor) Salada de cebola, couve e cenoura	457	109	4	1	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 18 a 22 Maio 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>	Hamburguer misto (vaca e porco) (no forno) com molho de tomate e oregãos com arroz.	879	210	5	2	1	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Salada de pepino, cenoura e milho Seitan estufado com arroz. Salada de pepino, cenoura e milho	517	124	2	0	1	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	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Legumes a bras (couve, cebola, cenoura, ervilhas, ovo e batata palha). Salada de tomate, pepino e cenoura 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
	<b>Vegetariano</b>	lentilhas e batata palha. Salada de tomate, pepino e cenoura	739	177	3	0	3	0.3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Feijão verde	341	81	1	0.1	1.9	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Rancho de frango (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
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (macarronete, couve e grão-de-bico). Salada de pepino, milho e couve roxa	738	176	5	1.4	0.7	0.3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e feijão branco	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	<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	238/389	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>	Pá de porco assada no forno com macarronete. Salada de alface, pepino e cebola	755	181	4	1	1	0.2
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de cogumelos no forno com macarronete. Salada de alface, pepino e cebola	716	171	10	1.5	2	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. **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 25 a 29 Maio 2026

			Energi a	Energi a	Lipidos (g)	Satura dos	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Abóbora com feijão encarnado	324	77	1	0.2	1.9	0.6
	<b>Prato Principal</b>	Forma de Filetes de Pescada Panado com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola	762.7	182.3	4.57	1.267	0.799	0.221
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas com lentilhas estufadas. Salada de alface, cebola e cenoura	497.2	118.8	1.923	0.165	2.1	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Alho francês Esparguete a boionnesa (carne picada de vaca estufada com pimento com esparguete).	442	106	2	0.3	2	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Salada de tomate, alface e cenoura Bolonhesa de soja. Salada de tomate, alface e cenoura	751	180	2	0	1	0.2
	<b>Vegetariano</b>		453	108	3	0.5	1.6	0.1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Couve flor e grão	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Arroz 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 arroz. 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
5F	<b>Sopa</b>	Couve coração	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	<b>Prato Principal</b>	Jardineira de aves (batatinha aos cubos estufada com frango e peru) Salada de beterraba, cebola, cenoura	941	225	6	2	2	0.3
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de Seitan (batatinha aos cubos estufada com Seitan) Salada de beterraba, cebola, cenoura	807	193	7	0.9	3.6	0.2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	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>	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
	<b>Vegetariano</b>	Massada tofu (tofu aos cubos estufado com cotovelinhos, tomate e pimento) com salada de couve roxa, cenoura e cebola	394	94	2	0.2	2.5	0.1
	<b>Sobremesa</b>	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. **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**.