



SEMANA **Semana de 05 a 09 de Outubro de 2026**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Sobremesa	0						
3F	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	Prato Principal	Bifanas de porco estufadas com lentilhas, massa laços e salada de pepino, pimento e milho	755	181	4	1	1	0
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Banana	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Abóbora e grão de bico	545	130	3	0	2	1
	Prato Principal	Bacalhau a Gomes de Sa (bacalhau, batata, ovo cozido, salsa) e legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e couve-flor)	639	153	2	1	2	0
	Sobremesa	Pudim/ Pera/ Maçã	1164 /238	278 / 57	13 / 0	6 / 0	30 /13	0/ 0
5F	Sopa	Creme de legumes	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Bife de frango de tomatada com arroz de feijão manteiga e salada de couve roxa, alface e pepino	582	139	3	1	1	0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Alho francês	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Salmão com cotovelinhos guisados, salada de tomate, cenoura e couve branca	662	158	2	0	1	0
	Sobremesa	Pera/Kiwi/Laranja	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 **Semana de 05 a 09 de Outubro de 2026 -**
Ementa ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa							
	Prato Principal							
	Sobremesa							
3F	Sopa	Feijão verde	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa de soja com vegetais (cubos de soja, massa macarronete, feijão manteiga couve coração, cenoura e tomate)	819	196	6	1	1	0
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Banana	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Abóbora e grão de bico	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Legumes à Gomes de Sá com azeitona preta (batata, ovo cozido, salsa e azeitona preta) e legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e couve-flor)	410	98	2	1	1	0
	Sobremesa	Pudim/ Pera/ Maçã	1164 /238	278 / 57	13 / 0	6 / 0	30 /13	0/ 0
5F	Sopa	Creme de legumes	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Lentilhas estufadas com louro, tomate e pimento, arroz branco e salada de couve roxa, alface e pepino	500	119	3	0	1	0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Alho francês	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Cotovelinhos gratinados com legumes (ervilha, cenoura e brócolos) com orégãos, salada de tomate, cenoura e couve branca	500	119	3	0	1	0
	Sobremesa	Pera/Kiwi/Laranja	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 **Semana de 12 a 16 de Outubro de 2026**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana de legumes	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Hambúrguer de aves no forno, massa esparguete e salada de alface, couve roxa e cenoura	899	215	8	3	2	0
	Sobremesa	Maça/Laranja/Pera	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de ervilhas	403	96	1	0	2	0
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de feijão manteiga e legumes salteados (brócolos, couve de bruxelas e couve flor)	394	94	2	1	1	1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Alho francês e cenoura	189	45	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa à Lavrador (cubos de carne de porco e vaca, massa macarronete, feijão manteiga couve coração. cenoura e tomate)	533	127	3	1	1	0
	Sobremesa	Banana/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Brócolos	189	45	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de pescada dourado no forno, salada russa (batata, ervilha, cenoura) e salada de alface, tomate e beterraba	857	205	3	1	1	0
	Sobremesa	Laranja/Pera/Kiwi	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Feijão verde	233	56	4	1	2	0
	Prato Principal	Frango assado com tomilho, feijão preto estufado, arroz branco e legumes assados (curgete, berinjela e abóbora)	684	163	2	1	1	0
	Sobremesa	logurte/Gelatina/Pera	389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 /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 **Semana de 12 a 16 de Outubro de 2026 -**
Ementa ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana de legumes	223	53	2	0	2	0
	Prato Principal	Hambúrguer de vegetais no forno com molho de tomate e orégãos, massa esparguete e salada de alface, couve roxa e cenoura	605	145	2	0	2	0
	Sobremesa	Maça/Laranja/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de ervilhas	202	48	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de totu dourado no forno, batata corada com orégãos e legumes salteados (brócolos, couve de bruxelas e couve flor)	595	142	2	0	2	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Alho francês e cenoura	324	77	1	0	2	1
	Prato Principal	Rojões de soja com feijão preto estufado, arroz branco e legumes assados (curgete, beringela e abóboras)	356	85	6	1	1	0
	Sobremesa	Banana/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Brócolos	403	96	1	0	2	0
	Prato Principal	Ovos mexidos com salsicha de soja, arroz de feijão manteiga e salada de alface, tomate e beterraba	497	119	2	0	2	0
	Sobremesa	Laranja/Pera/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Feijão verde	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Tirinhas de seitan estufadas (louro, tomate) , massa laços e salada de pepino, pimento e milho	814	195	7	1	0	0
	Sobremesa	logurte/Gelatina/Pera	389 /238	93/ 57	0/0	0/ 0	22 /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 Semana de 19 a 23 de Outubro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Argolas de pota panadas no forno com arroz de tomate e feijão branco, salada de alface, pepino e cenoura	899	215	8	3	2	0
	Sobremesa	Kiwi /Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Alho francês	403	96	1	0	2	0
	Prato Principal	Perú assado com laranja, batata salteada aos cubos com salsa e salada de alface, milho e couve roxa	394	94	2	1	1	1
	Sobremesa	Gelatina/Banana/Kiwi	389 /238	93/ 57	0/0	0/ 0	22 /13	0/0

4F	Sopa	Creme de curgete e espargos	189	45	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de pescada no torno com cebolada, arroz de cenoura e legumes (brócolos, couve flor e cenoura)	533	127	3	1	1	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Cenoura e feijão branco	189	45	1	0	2	0
	Prato Principal	Empadão de bolonhesa com oregãos e massa macarrão gratinado, salada de beterraba, pimento e couve ripada	857	205	3	1	1	0
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Brócolos	233	56	4	1	2	0
	Prato Principal	Salada de feijão frade com atum, molho vinagrete, arroz branco e salada de alface, couve roxa e pepino	684	163	2	1	1	0
	Sobremesa	Maçã/Laranja/Kiwi	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 **Semana de 19 a 23 de Outubro de 2026 -**
Ementa ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	252	60	2	0	2	0
	Prato Principal	Lentilhas estufadas com salsa , arroz de tomate e salada de alface, pepino e cenoura	433	104	3	0	2	0
	Sobremesa	Kiwi /Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Seitan assado com laranja, batata salteada aos cubos com salsa e salada de alface, milho e couve roxa	356	85	6	1	1	0
	Sobremesa	Gelatina/Banana/Kiwi	389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 /13	0/0
4F	Sopa	Creme de curgete e espargos	202	48	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de Tofu no forno com cebolada, arroz de cenoura e legumes (brócolos, couve flor e cenoura)	690	165	3	0	2	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Cenoura e feijão branco	403	96	1	0	2	0
	Prato Principal	Empadão de bolonhesa de soja com orégãos e massa macarrão gratinado, salada de beterraba, pimento e couve ribada	565	135	2	0	2	0
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Brócolos	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Salada de feijão frade com ovo cozido, milho, azeitonas e molho vinagrete, arroz branco e salada de alface, couve roxa e pepino	497	119	2	0	2	0
	Sobremesa	Maçã/Laranja/Kiwi	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 **Semana de 26 de Outubro a 30 de Outubro de 2026**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Bifanas de porco estufadas com massa farfalle salteada com oregãos e ratatouille de legumes (curgete, cenoura e abóbora)	799	191	3	0	2	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Grão com espinafres	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Lombo de salmão no forno com molho de limão, arroz de salsa e salada de alface, beterraba e pepino	808	193	11	2	1	0
	Sobremesa	Laranja/Kiwi/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Creme de legumes	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de carne de peru e vaca estufados com massa macarronete, feijão manteiga, couve coração, cenoura e tomate	533	127	3	1	1	0
	Sobremesa	Leite creme/Gelatina/Laranja	389 /238	93/ 57	0/0	0/0	22 /13	0/0
5F	Sopa	Alho francês	403	96	1	0	2	0
	Prato Principal	Panadinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e milho e salada de couve roxa, pimento e alface	799	191	7	1	1	0
	Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Cenoura	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Frango assado com batata corada, salada de tomate, cenoura e beterraba	673	161	3	0	1	0
	Sobremesa	Pera/Laranja/Ameixa	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 **Semana de 26 de Outubro a 30 de Outubro de 2026 - Ementa ovolactovegetariana**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Soja estufada com massa farfalle salteada com oregãos e ratatouille de legumes (curgete, cenoura e abóbora)	799	191	3	0	2	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Grão com espinafres	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Tofu no forno com molho de limão, arroz de salsa e salada de alface, beterraba e pepino	808	193	11	2	1	0
	Sobremesa	Laranja/Kiwi/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Creme de legumes	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Lentilhas estufadas com massa macarronete, feijão manteiga, couve coração, cenoura e tomate	533	127	3	1	1	0
	Sobremesa	Gelatina/Laranja	389 /238	93/ 57	0/0	0/0	22 /13	0/0
5F	Sopa	Alho francês	403	96	1	0	2	0
	Prato Principal	Hambúrguer vegetariano, no forno com arroz de ervilhas e milho e salada de couve roxa, pimento e alface	799	191	7	1	1	0
	Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Cenoura	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Soja estufada com batata corada, salada de tomate, cenoura e beterraba	673	161	3	0	1	0
	Sobremesa	Pera/Laranja/Ameixa	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**.