



SEMANA 01 a 05 de Dezembro de 2025

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Sopa	0						
	Prato Principal	Feriado						
	Sobremesa	0						

3.F	Sopa	Creme de lentilhas	513	123	1	0	2	0
	Prato Principal	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, milho e cenoura	716	171	3	1	1	1
	Sobremesa	Kiwi/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0

4.F	Sopa	Espinafres	247	59	5	1	1	0
	Prato Principal	Tranche de salmão no forno com cebolinho, batata corada e feijão verde, cenoura e couve de bruxelas	618	148	8	2	1	0
	Sobremesa	Clementina/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0

5.F	Sopa	Nabo	221	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Perú com laranja, massa laços guisada e salada de beterraba, couve roxa e alface	699	167	4	1	1	0
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0

6.F	Sopa	Nabiças	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de cavala em conserva com grão de bico, ovo cozido e salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e couve flori)	608	145	5	2	1	0
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina/Maçã	360/ 389/238	86/ 93/57	2/0/0	0/0/0	13/22/13	0/0/0

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

**01 a 05 de Dezembro de 2025 - Ementa
ovolactovegetariana**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
		0						
	Sobremesa	0						

3.F	Sopa	Creme de lentilhas	501	120	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja estufados com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, milho e cenoura	497	119	2	0	2	0
	Sobremesa	Kiwi/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0

4.F	Sopa	Espinafres	223	53	2	0	2	0
	Prato Principal	Tofu no forno com cebolinho, batata corada e feijão verde, cenoura e couve de bruxelas	453	108	3	0	2	0
	Sobremesa	Clementina/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0

5.F	Sopa	Nabo	279	67	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa laços guisada com lentilhas e salada de beterraba, couve roxa e alface	583	139	2	0	1	0
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0

6.F	Sopa	Nabiças	202	48	2	0	2	0
	Prato Principal	Salada de grão de bico, ovo cozido e salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e couve flor)	444	106	1	0	2	0
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina/Maçã	360/ 389 / 238	86/ 93 / 57	2 / 0 / 0	0 / 0 / 0	0 / 22 / 13	0 / 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 08 a 12 de Dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2 F	Sopa	0						
	Prato Principal	Feriado						
	Sobremesa	0						

3 F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de ervilhas e cenoura e legumes salteados (brócolos, feijão verde e couve flor)	652	156	6	1	4	1
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Clementina	238	57	0	0	13	0

4 F	Sopa	Couve flor	246	59	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa à Lavrador (massa macarronete, feijão manteiga,cubos de carne de peru e frango, couve coração, cenoura, curoute e tomate)	558	133	4	1	2	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Kiwi	238	57	0	0	13	0

5 F	Sopa	Canja	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Pá de porco assada com laranja , arroz de louro e salada de tomate, cenoura e milho	805	192	4	1	4	0
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0

6 F	Sopa	Penca com grão de bico	448	107	2	0	2	0
	Prato Principal	Bacalhau com broa (bacalhau, batata e broa) e legumes salteados (espinafres, cenoura e curdetel)	497	119	3	0	4	2
	Sobremesa	Bolo de chocolate/Clementina/Maçã	559/238	134/57	4/0	1/0	25/13	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 **08 a 12 de Dezembro de 2025 - Ementa**
ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Sobremesa	0						

3.F	Sopa	Abóbora	250	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de seitan com cebolada, arroz de brócolos e cenoura e salada de beterraba, pepino e pimento	351	84	2	0	1	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Clementina	238	57	0	0	13	0

4.F	Sopa	Couve flor	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa com soja (massa macarronete, feijão manteiga,cubos de soja, couve coração, cenoura, curraete e tomate)	497	119	2	0	2	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Kiwi	683	163	5	2	1	0

5.F	Sopa	Legumes	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Ovos mexidos, arroz de ervilhas e cenoura e legumes salteados (brócolos, feijão verde e couve flor)	814	195	7	1	0	0
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0

6.F	Sopa	Penca	224	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Tofu com broa (tofu, batata e broa) e legumes salteados (espinafres, cenoura e curgete)	433	104	3	0	2	0
	Sobremesa	Bolo de chocolate/Clementina/Maçã	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	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 **Libro 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 15 a 19 de Dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	247	59	5	1	1	0
	Prato Principal	Cotovelinhos guisados com salmão lascado e oregãos, salada de alface, pepino e milho	1228	293	15	3	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Clementina	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Fêveras de porco estufadas com cebolada de pimentos tricolor, arroz branco e salada de tomate, cenoura e beterraba	860	205	4	0	3	0
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Alho francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, ovo cozido e salsa) e legumes cozidos (brócolos, feijão verde e couve flor)	380	91	2	0	1	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Clementina	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Perna de frango assada com louro, arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e pimento	924	221	10	2	0	0
	Sobremesa	Pão de ló de Margaride/Kiwi/Maçã	559/238	134/57	4/0	1/0	25/13	0/0

6F	Sopa	Brócolos e favas	250	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Empadão de soja fina com vegetais e macarrão gratinado (soja fina estufada, macarrão cenoura, ervilhas, repolho, feijão verde)	1494	357	2	1	3	0
	Sobremesa	Gelatina/Maçã/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. **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

**15 a 19 de Dezembro de 2025 - Ementa
ovolactovegetariana**

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2 F	Sopa	Espinafres	223	53	2	0	2	0
	Prato Principal	Cotovelinhos guisados com legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e oregãos, salada de alface, pepino e milho	533	127	1	0	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Clementina	238	57	0	0	13	0

3 F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Três feijões estufados (feijão branco, feijão catarrino, feijão manteiga) arroz de cenoura e salada de tomate, cenoura e beterraba	619	148	1	0	3	0
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0

4 F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Tofu à Gomes de Sá (tofu , batata, ovo cozido e salsa) e legumes cozidos (brócolos, feijão verde e couve flor)	432	103	6	2	2	1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Clementina	238	57	0	0	13	0

5 F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja estufados, arroz branco e salada de alface, couve roxa e pimento	464	111	1	0	2	0
	Sobremesa	Pão de ló de Margaride/Kiwi/Maçã	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

6 F	Sopa	Brócolos e favas	251	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Empadão de soja fina com vegetais e macarrão gratinado (soja fina estufada, macarrão cenoura, ervilhas, repolho, feijão verde)	267	64	5	1	3	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera	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 **Libro 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**