



## SEMANA 13 a 17 de abril de 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	661	158	6	1	1	0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	213	51	1	0	2	0
	Prato Principal	709	170	4	1	1	0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	439	105	2	0	2	0
	Prato Principal	415	99	1	0	1	0
	Sobremesa	469/389/238	112/93/57	3/0/0	2/0/0	14/22/13	0/0/0

5F	Sopa	221	53	1	0	2	0
	Prato Principal	783	187	2	0	1	0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	808	193	11	2	1	0
	Sobremesa	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

SEMANA 13 a 17 de abril de 2026 - ovolactovegetariana

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Arroz colorido de ervilhas com legumes incorporados (arroz, atum, milho, cenoura)	695	166	3	1	3	0
	Sobremesa	Pera/ Maçã/ Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Couve branca	213	51	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja no forno com laranja, massa farfalle guisada e legumes (couve-flor, feijão-verde e abóbora)	1261	301	2	0	2	0
	Sobremesa	Laranja/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Feijão manteiga e espinafres	439	105	2	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de tofu com tomilho, batata corada e salada de alface, pepino e beterraba	301	72	2	0	2	0
	Sobremesa	Pudim/ Gelatina/ Maçã	469/389/238	112/93/57	3/0/0	2/0/0	14/22/13	0/0/0
5F	Sopa	Abóbora	221	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Hambúrger de legumes no forno com massa esparguete e salada (tomate, couve-roxa e cenoura)	626	150	6	2	1	1
	Sobremesa	Banana/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Alho francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Beringela recheada gratinada com vegetais, arroz de feijão branco e legumes salteados (abóbora, curgete e	598	143	4	1	2	0
	Sobremesa	Kiwi/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 **Livro de Reclamações**. ASAE: Rua Rodrigo da Fonseca, 73 — 1250-096 Lisboa



SEMANA 20 a 24 de abril de 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	Sopa	Espinafres		247	59	5	1	1	0
	Prato Principal	Empadão de bolonhesa com macarrao (carne de vaca picada, massa macarrão) e salada de alface, pepino e heterraha		815	195	8	3	2	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera		238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de curgete e lentilhas		513	123	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de bacalhau com cebolada arroz branco e legumes salteados (feijão-verde, couve de bruxelas e cenoura)		517	124	3	0	1	2
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Banana		238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Nabo		221	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Perninha de frango no forno, massa esparguete salteada e salada de tomate, couve-roxa e milho		799	191	3	1	1	0
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Pera		238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Feijão-verde		209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de salsa e legumes (brócolos, abóbora, couve de bruxelas)		489	117	4	1	1	0
	Sobremesa	Gelatina/Laranja/Kiwi		389/238	93/57	0/0	0/0	22/13	0/0

6F	Sopa	Alho francês		274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Jardineira de carnes (cubos de porco e peru, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)		470	112	5	1	1	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Banana		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



## SEMANA 20 a 24 de abril de 2026 - ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	247	59	5	1	1	0
	Prato Principal	Empadão de bolonhesa de soja com macarrão (soja fina, massa macarrão) e salada de alface, pepino e beterraba	1097	262	3	0	2	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de curgete e lentilhas	513	123	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de seitan com cebolada arroz branco e legumes salteados (feijão-verde, espinafres e cenoura)	447	107	1	0	1	0
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Banana	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Nabo	221	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja no forno , massa esparguete salteada e salada de tomate, couve-roxa e milho	1261	301	2	0	2	0
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de salsa e legumes (brócolos, abóbora , couve de bruxelas)	854	204	7	2	0	0
	Sobremesa	Gelatina/Laranja/Kiwi	389/238	93/57	0/0	0/0	22/13	0/0
6F	Sopa	Alho francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Jardineira vegetariana (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	560	135	5	1	4	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Banana	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

SEMANA 27 de abril a 1 de maio de 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Nabo					
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface, couve-roxa e pepino					
	Sobremesa	Kiwi/Pera/Laranja					
		221	53	1	0	2	0
		780	187	6	0	1	0
		238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Feijão verde					
	Prato Principal	Massa à Lavrador (cubos de porco e vaca, massa macarronete, feijão manteiga, couve branca, cenoura e tomate)					
	Sobremesa	Laranja/Kiwi/Maçã					
		209	50	1	0	2	0
		683	163	5	2	1	0
		238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Couve lombarda					
	Prato Principal	Tranche de pescada no forno com oregãos, arroz e salada de alface, milho e beterraba					
	Sobremesa	Aletria/Gelatina/ Maçã					
		226	54	1	0	2	0
		304	72	1	0	0	0
		614/389/238	147/93/7	6/0/0	2/0/0	25/22/13	0/0/0

5F	Sopa	Alho francês e feijão catarino					
	Prato Principal	Perna de frango estufada com massa esparguete e legumes salteados (brócolos, curgete e cenoura)					
	Sobremesa	Banana/Maçã/Laranja					
		427	102	1	0	2	0
		616	147	3	1	2	0
		238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	0					
	Prato Principal	Feriado					
	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

SEMANA 27 de abril a 1 de maio de 2026 - ovolactovegetariana

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	Sopa	Nabo		221	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Rissóis vegetarianos com arroz de cenoura e salada de tomate, couve-roxa e pepino		967	231	8	1	2	0
	Sobremesa	Kiwi/Pera/Laranja		238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Feijão verde		209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa à Lavrador vegetariana (massa macarronete, feijão manteiga, couve branca, cenoura e tomate)		595	142	2	0	2	0
	Sobremesa	Laranja/Kiwi/Maçã		238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Couve lombarda		226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de tofu no forno com oregãos, arroz de tomate e salada de alface, milho e beterraba		746	178	3	0	1	0
	Sobremesa	Aletria/Gelatina/ Maçã		614/389/ 238	147/93/ 7	5 6/0/0	2/0/0	25/22/13	0/0/0

5F	Sopa	Alho francês e feijão catarino		427	102	1	0	2	0
	Prato Principal	Soja (fina) estufada com massa esparguete e legumes salteados (brócolos, curgete e cenoura)		1097	262	3	0	2	0
	Sobremesa	Banana/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	0							
	Prato Principal	Feriado							
	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