



SEMANA 2 a 6 de Fevereiro 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	Fêveras de porco estufadas com molho de tomate, massa farfalle e salada de alface, tomate e beterraba	837	200	0	0	3	0
	Sobremesa	Kiwi/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de bacalhau no forno com tomate e pimento, batata corada e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e couve-flor)	477	114	2	0	4	0
	Sobremesa	Laranja/Kiwi/Maçã	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Alho francês e cenoura	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Perna de frango assado com citrinos, feijão preto, arroz branco e salada de pepino, milho e couve-roxa	923	220	9	3	4	0
	Sobremesa	Banana/Kiwi/ Maçã	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos, massa esparguete guisada e salada de alface, pimento e cenoura	939	224	7	2	3	0
	Sobremesa	Aletria/Maçã/Banana	614/238	147/57	6/0	2/0	7/13	0

6F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e arroz de salsa, legumes assados (brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas)	813	194	3	1	4	1
	Sobremesa	Pera/Banana/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 ASAI**. 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 9 a 13 de Fevereiro de 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	Sopa	Juliana de legumes		89	21	0	0	4	0
	Prato Principal	Argolas de pota no forno, arroz de tomate e salada de alface, pepino e cebola roxa		568	135	6	1	4	1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Alho-francês		274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Peito de peru assado com alecrim, batata corada e legumes (brócolos, alho-francês e feijão-verde)		555	132	3	1	4	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Kiwi		238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Creme de curgete e espinafres		113	27	1	0	2	0
	Prato Principal	Medalhão de pescada no forno com tomilho, arroz de feijão branco e legumes cozidos (cenoura, couve de bruxelas e couve-flor)		586	140	3	0	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja		238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Cenoura e feijão branco		365	87	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa de carnes (cubos de porco e vaca, massa macarronete, tomate, couve-coração e cenoura)		587	140	4	1	1	0
	Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi		238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Brócolos		254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Salada de cavala com grão de bico, ovo e salsa, arroz branco e salada de couve-roxa, tomate e milho		705	168	5	2	3	0
	Sobremesa	Gelatina/Banana/Pera		389/238	93/57	0	0	22/13	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 16 a 20 de Fevereiro de 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	Sopa	Couve branca		213	51	1	0	2	0
	Prato Principal	Ratatouille de legumes (courgette, cenoura e abóbora no forno com oregãos) com hambúrguer de aves e arroz de cenoura		712	170	5	1	1	0
	Sobremesa	Laranja/Pera/Kiwi		238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	0							
	Prato Principal	Carnaval							
	Sobremesa	0							

4F	Sopa	Creme de legumes		236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Chilli de carne (carne de vaca picada, feijão manteiga e molho de tomate) com arroz e salada de cenoura, alface e beterraba		1066	254	8	3	5	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Laranja		559/238	134/57	4/0	1/0	7/13	0/0

5F	Sopa	Alho francês e grão de bico		440	107	2	0	2	0
	Prato Principal	Filete de salmão no forno com sumo de limão, batata salteada e legumes no forno (cenoura, brócolos e pimento)		1053	251	12	2	4	0
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina/Kiwi		360/389/238	86/93/57	2/0/0	0/0/0	13/22/13	0/0/0

6F	Sopa	Feijão-verde		209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Perninha de frango assada com alecrim, macarrão guisado e salada de alface, tomate e pepino		836	200	3	0	4	0
	Sobremesa	Pera/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

SEMANA 23 a 27 de Fevereiro de 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	Sopa	Brócolos		254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Empadão de salmão com arroz e legumes incorporados (espinafres, cenoura e brócolos)		1053	251	12	2	4	0
	Sobremesa	Kiwi/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de curgete e cenoura		113	27	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa de aves (cubos de peru e frango, massa cotovelinhos) e salada de alface, tomate e beterraba		324	77	1	0	1	0
	Sobremesa	Maçã/Banana/Laranja		238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Couve lombarda		226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Douradinhos de pescada no forno, arroz de ervilhas e legumes no forno (abóbora, curgete e pimento)		942	225	3	1	4	0
	Sobremesa	Leite creme/Gelatina/Kiwi		749/389 /238	179/93/5 7	13/0/0	13/0/0	1/22/13	0/0/0
5F	Sopa	Feijão branco e hortaliça		542	129	2	0	2	0
	Prato Principal	Carne de porco assada com louro, batata corada e salada de couve roxa, pepino e milho		925	221	5	1	4	0
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Couve-flor		246	59	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de pescada no forno com oregãos, arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba		911	218	7	1	3	0
	Sobremesa	Banana/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