

**SEMANA 5 a 9 de Janeiro de 2026**

			<b>Energia (kj)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
2F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Bife de frango panado, massa laços guisada e salada de couve roxa, milho e pepino	1176	281	5	1	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de pescada no forno com orégãos, arroz de tomate e salada de beterraba, alface e cenoura	723	173	3	0	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Bolo-rei de chocolate/ Maçã/ Banana	656/238	157/57	6/0	6/0	7/13	0
4F	<b>Sopa</b>	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Massa à Lavrador (massa macarronete, cubos de frango e peru, feijão manteiga, tomate, cenoura e couve-coração)	609	146	5	1	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/ Pera/ Banana	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Curgete e grão de bico	431	103	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Lombo de salmão com sumo de limão, arroz branco e legumes assados (tomate, abóbora e curgete)	1065	254	12	2	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Alho francês e cenoura	241	58	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Rojões de porco no tacho com batata e salada de alface, cenoura e pimento	513	123	2	1	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Laranja/Pera	238	57	0	0	13	0

**5 a 9 de Janeiro de 2026 - Ementa**  
**SEMANA**  
**ovolactovegetariana**

			<b>Energia (kj)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Saturad os (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
2F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Hambúrguer de vegetais no forno, massa laços guisada e salada de couve roxa, milho e pepino	1176	281	5	1	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de tofu no forno com orégãos, arroz de tomate e salada de beterraba, alface e cenoura	723	173	3	0	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Bolo-rei de chocolate/ Maçã/ Banana	656/238	157/57	6/0	6/0	7/13	0
4F	<b>Sopa</b>	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Massada de feijão e vegetais (massa macarronete, feijão manteiga, tomate, cenoura e couve-coração)	609	146	5	1	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/ Pera/ Banana	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Curgete e grão de bico	431	103	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Beringela gratinada com legumes e queijo, arroz branco e legumes assados (tomate, abóbora e curgete)	1065	254	12	2	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Alho francês e cenoura	241	58	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Rojões de soja (cubos) no tacho com batata e salada de alface, cenoura e pimento	513	123	2	1	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Laranja/Pera	238	57	0	0	13	0

SEMANA 12 a 16 de Janeiro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Brócolos	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Ovos mexidos com cogumelos, arroz e legumes no forno (tomate, curgete, couve-flor)	814	195	7	1	0	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Laranja/Banana	238	57	0	0	13	0

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
3F	<b>Sopa</b>	Creme de curgete	113	27	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Perna de frango assada, massa macarrão com feijão manteiga e salada de couve-roxa, milho e pepino	564	134	2	0	5	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Kiwi/Maçã	238	57	0	0	13	0

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
4F	<b>Sopa</b>	Repolho	388	93	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Bacalhau com broa (bacalhau, batata e broa) e legumes salteados (espinafres, pimento e feijão-verde)	440	105	1	0	1	1
	<b>Sobremesa</b>	Iogurte/ Gelatina/ Laranja	360/389 /238	86/93/5 7	2/0/0	0/0/0	13/22/13	0/0/0

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
5F	<b>Sopa</b>	Abóbora	202	48	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Biranas esturadas com tres reijos ( reijo branco, feijão manteiga e feijão catarino) , massa esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura	771	184	4	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/ Pera/ Laranja	238	57	0	0	13	0

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
6F	<b>Sopa</b>	Lentilhas e cenoura	513	123	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Lombinho de pescada assado com salsa, arroz branco e legumes (abóbora, pimento e brócolos)	558	133	2	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/ Maçã/ 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 12 a 16 de Janeiro de 2026 - Ementa  
ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Brócolos	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Ovos mexidos com cogumelos, arroz e legumes no forno (tomate, curgete, couve-flor)	814	195	7	1	0	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Laranja/Banana	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Creme de curgete	113	27	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Macarrão com feijão manteiga e cogumelos e salada de couve-roxa, milho e pepino	616	147	3	1	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Kiwi/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Repolho	388	93	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Tofu no forno com broa (tofu, batata e broa) e legumes salteados (espinafres, pimento e feijão-verde)	440	105	1	0	1	1
	<b>Sobremesa</b>	Iogurte/ Gelatina/ Laranja	360/389 /238	86/93/5 7	2/0/0	0/0/0	13/22/13	0/0/0
5F	<b>Sopa</b>	Abóbora	202	48	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Cubos de soja com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura	837	200	4	0	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/ Pera/ Laranja	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Lentilhas e cenoura	199	48	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de seitan assado com salsa, arroz branco e legumes (abóbora, pimento e brócolos)	558	133	2	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/ Maçã/ 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 19 a 23 de Janeiro de 2026

				Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Couve-flor		242	58	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Empadão de bolonhesa com macarrão gratinado (massa macarrão, carne de vaca picada) salada de alface, pepino e milho		986	236	9	3	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/ Maçã/ Laranja		238	57	0	0	13	0

				Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
3F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		365	87	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de solha no forno com cebolada, arroz de cenoura e legumes assados (abóbora, curgete, couve-flor)		500	119	3	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Banana/Maçã		238	57	0	0	13	0

				Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
4F	<b>Sopa</b>	Alho francês		274	65	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Pá de porco assada com louro, massa esparguete estufada e salada de tomate, beterraba e cenoura		709	170	4	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana/ Pera/ Maçã		238	57	0	0	13	0

				Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
5F	<b>Sopa</b>	Couve coração		223	53	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Medalhão de pescada no forno com tomate e pimento, arroz branco e legumes salteados (cenoura, couve-de-bruxelas e alho francês)		722	172	2	0	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Pudim/Gelatina/Laranja		469/389 /238	112/93/57	3/0/0	2/0/0	14/22/13	0/0/0

				Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
6F	<b>Sopa</b>	Espinafres		247	59	5	1	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Jardineira de frango (cubos de frango, batata, ervilha, nabo, cenoura e feijão-verde)		330	79	1	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	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**. ASAÉ: 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 19 a 23 de Janeiro de 2026 - Ementa**

				Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Couve-flor	242	58	1	0	2	0	
	<b>Prato Principal</b>	Empadão de soja com macarrão gratinado (massa macarrão, soja fina) salada de alface, pepino e milho	986	236	9	3	2	0	
	<b>Sobremesa</b>	Pera/ Maçã/ Laranja	238	57	0	0	13	0	
3F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	365	87	1	0	2	0	
	<b>Prato Principal</b>	Curgete recheada com legumes e queijo, arroz de cenoura e legumes assados (abóbora, curatele, couve-flor)	500	119	3	0	1	0	
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0	
4F	<b>Sopa</b>	Alho francês	274	65	1	0	2	0	
	<b>Prato Principal</b>	Tranche de tofu com louro no forno, massa esparguete estufada e salada de tomate, beterraba e cenoura	709	170	4	1	1	0	
	<b>Sobremesa</b>	Banana/ Pera/ Maçã	238	57	0	0	13	0	
5F	<b>Sopa</b>	Couve coração	223	53	1	0	2	0	
	<b>Prato Principal</b>	Cubos de soja no forno com tomate e pimento, arroz branco e legumes salteados (cenoura, couve-de-bruxelas e alho francês)	722	172	2	0	3	0	
	<b>Sobremesa</b>	Pudim/Gelatina/Laranja	469/389 /238	112/93/57	3/0/0	2/0/0	14/22/13	0/0/0	
6F	<b>Sopa</b>	Espinafres	247	59	5	1	1	0	
	<b>Prato Principal</b>	Jardineira de vegetais (batata, ervilha, nabo, cenoura e feijão-verde)	330	79	1	0	2	0	
	<b>Sobremesa</b>	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**. ASAÉ: 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 26 a 30 de Janeiro de 2026

		<b>Energia (kj)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Sal (g)</b>	
2F	<b>Sopa</b>	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de pescada no forno com tomilho, arroz de cenoura e salada de couve-roxa, alface e pimento	625	149	2	0	0	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Perninha de frango no forno com limão, massa esparguete salteada e legumes assados (alho francês, curaete e espinafres)	586	140	2	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Kiwi/Banana	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Canja	640	153	5	1	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Atum à Gomes de Sá (atum, batata, ovo cozido e salsa) com salada de tomate, pepino e beterraba	522	125	2	1	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, cubos de porco e peru, tomate, cenoura e couve coração), arroz branco	651	155	3	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Laranja/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Favas e couve branca	448	107	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Macarronete salteado com salmão lascado e cebolinho, legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e cenoura)	795	190	10	2	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina/Maçã/Banana	389/250	93/60	0/1	0/0	22/2	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**. ASAEE: 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 26 a 30 de Janeiro de 2026 - Ementa ovolactovegetariana**

		<b>Energia (kj)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Sal (g)</b>	
2F	<b>Sopa</b>	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Hambúrguer de vegetais no forno com tomilho, arroz de cenoura e salada de couve-roxa, alface e pimento	625	149	2	0	0	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Tranche de tofu no forno com limão, massa esparguete salteada e legumes assados (alho francês, curaete e espinafres)	586	140	2	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Kiwi/Banana	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Cenoura	640	153	5	1	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Ovo à Gomes de Sá (ovo cozido, batata e salsa) com salada de tomate, pepino e beterraba	522	125	2	1	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Feijoada de vegetais (feijão branco, tomate, cenoura e couve coração), arroz branco	651	155	3	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Laranja/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Favas e couve branca	448	107	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Macarronete salteado com soja (fina) e cebolinho, legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e cenoura)	795	190	10	2	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina/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**. ASAÉ: 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**.