



## SEMANA 2 a 6 de Março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Nabo	221	53	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Empadão de bolonhesa com massa macarrão e legumes incorporados (massa macarrão, carne de vaca picada, cenoura, brócolos e ervilhas)	606	145	4	2	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de pescada no forno com oregãos, batata dourada e salada de tomate, couve-roxa e pepino	460	110	1	0	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Bifanas de porco estufadas com molho de tomate, arroz e legumes salteados (couve-flor, pimento e cenoura)	1239	296	4	1	0	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Canja	640	153	5	1	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Lascas de atum estufado com cebolinho e massa cotovelinhos, salada de alface, beterraba e milho	1086	259	9	1	4	1
	<b>Sobremesa</b>	logurte/Gelatina/Maçã	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Favas e legumes	250	60	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Feijoada a Portuguesa (cupos de trango e peru, feijão branco, tomate, cenoura e couve coração) com arroz branco	829	198	9	2	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0



**SEMANA 02 a 06 de Março 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>	Nabo	221	53	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Empadão de soja com massa macarrão e legumes incorporados (massa macarrão, soja fina, cenoura, brócolos e ervilhas)	606	145	4	2	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Tranche de tofu no forno com oregãos, batata dourada e salada de tomate, couve-roxa e pepino	460	110	1	0	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Cubos de soja estufadas com molho de tomate, arroz e legumes salteados (couve-flor, pimento e cenoura)	1239	296	4	1	0	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Cenoura	640	153	5	1	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Tiras de seitan estufado com cebolinho e massa cotovelinhos, salada de alface, beterraba e milho	1086	259	9	1	4	1
	<b>Sobremesa</b>	logurte/Gelatina/Maçã	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Favas e legumes	250	60	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Feijoada de vegetais (feijão branco, tomate, cenoura e couve coração) com arroz branco	829	198	9	2	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0



## SEMANA 9 a 13 de Março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	130	31	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Argolas de pota panadas no forno, arroz de feijão catarino e salada de alface, tomate e cenoura	568	135	6	1	4	1
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0

3F	<b>Sopa</b>	Espinafres e grão de bico	534	128	2	0	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Coxa de frango assada com louro, massa laços com legumes salteados (brócolos, couve-de-bruxelas e alho-francês)	848	203	3	0	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0

4F	<b>Sopa</b>	Cenoura	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Bacalhau desfiado com broa, batata aos cubos e salada de couve-roxa, pimento e pepino	489	117	2	0	4	1
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0

5F	<b>Sopa</b>	Alho francês	274	65	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Massa de carnes com grão de bico (massa macarrão, cubos de porco e vaca, grão de bico, repolho, cenoura e tomate)	695	166	5	1	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0

6F	<b>Sopa</b>	Repolho	213	51	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Lombo de salmão no forno com orégãos, arroz e salada de alface, beterraba e milho	1053	251	12	2	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Leite creme/Gelatina/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. **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

**09 a 13 de Março de 2026 - Ementa  
ovolactovegetariana**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	130	31	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Rissóis de vegetais no forno, arroz de feijão catarino e salada de alface, tomate e cenoura	568	135	6	1	4	1
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0

3F	<b>Sopa</b>	Espinafres e grão de bico	534	128	2	0	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Cubos de soja dourados com louro, massa laços com legumes salteados (brócolos, couve-de-bruxelas e alho-francês)	848	203	3	0	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0

4F	<b>Sopa</b>	Cenoura	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Tofu assado com broa, batata aos cubos e salada de couve-roxa, pimento e pepino	489	117	2	0	4	1
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0

5F	<b>Sopa</b>	Alho francês	274	65	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Massa de grão de bico e vegetais (massa macarrão, grão de bico, repolho, cenoura e tomate)	695	166	5	1	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0

6F	<b>Sopa</b>	Repolho	213	51	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Curgete gratinada com legumes, e orégãos, arroz e salada de alface, beterraba e milho	1053	251	12	2	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Leite creme/Gelatina/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

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 16 a 20 de Março de 2026

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Alho-francês	130	31	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Bife de frango panado no forno com massa cotovelinhos salteados com legumes (pimento, brócolos e cenoura)	568	135	6	1	4	1
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0

3F	<b>Sopa</b>	Couve-flor	534	128	2	0	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Tranche de pescada no forno com salsa, arroz de feijão manteiga e salada de alface, beterraba e milho	848	203	3	0	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0

4F	<b>Sopa</b>	Espinafres	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Rojões à portuguesa no tacho com batata aos cubos e legumes salteados (couve-flor, cenoura e feijão-verde)	489	117	2	0	4	1
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0

5F	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e feijão catarino	274	65	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de bacalhau no forno com cebolada e pimento, arroz de cenoura e legumes no forno (abóbora, couve-flor e alho-francês)	695	166	5	1	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Aletria/Gelatina/Pera	238	57	0	0	13	0

6F	<b>Sopa</b>	Couve coração	213	51	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada, massa esparguete) e salada de cenoura, alface e pepino	1053	251	12	2	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Banana/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 16 a 20 de Março de 2026 - Ementa  
ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Alho-francês	130	31	2	0	2	0
	Prato Principal	Hambúrger de vegetais no forno com massa cotovelinhos salteados com legumes (pimento, brócolos e cenoura)	568	135	6	1	4	1
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Couve-flor	534	128	2	0	1	0
	Prato Principal	Tranche de tofu no forno com salsa, arroz de feijão manteiga e salada de alface, beterraba e milho	848	203	3	0	4	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Espinafres	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Rojões de soja (cubos) no tacho com batata aos cubos e legumes salteados (couve-flor, cenoura e feijão-verde)	489	117	2	0	4	1
	Sobremesa	Banana/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Creme de curgete e feijão catarino	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de seitan no forno com cebolada e pimento, arroz de cenoura e legumes no forno (abóbora, couve-flor e alho-francês)	695	166	5	1	2	0
	Sobremesa	Aletria/Gelatina/Pera	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Couve coração	213	51	1	0	2	0
	Prato Principal	Chilli de vegetais (feijão manteiga, cenoura, repolho e molho de tomate) com arroz e salada de cenoura, alface e pepino	1053	251	12	2	4	0
	Sobremesa	Pera/Banana/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 23 a 27 de Março de 2026

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Sopa	Repolho	130	31	2	0	2	0
	Prato Principal	Lombo de pescada no forno com molho de tomate e cenoura, arroz e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas)	568	135	6	1	4	1
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Pera	238	57	0	0	13	0

3.F	Sopa	Creme de lentilhas	534	128	2	0	1	0
	Prato Principal	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, milho e beterraba	848	203	3	0	4	0
	Sobremesa	Kiwi/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0

4.F	Sopa	Juliana de legumes	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de salmão no forno com limão, batata corada e legumes salteados (pimento, cenoura e curgetel)	489	117	2	0	4	1
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0

5.F	Sopa	Nabo	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Peito de peru assado com louro, massa farfalle guisada e salada de tomate, couve-roxa e pepino	695	166	5	1	2	0
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0

6.F	Sopa	Couve-flor	213	51	1	0	2	0
	Prato Principal	Salada de cavala em conserva, ovo cozido, feijão frade com salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	1053	251	12	2	4	0
	Sobremesa	Pão de Ló de Margaride/Laranja/Maçã	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 **23 a 27 de Março de 2026 - Ementa**  
**ovolactovegetariana**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Repolho	130	31	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Beringela gratinada com legumes e queijo, arroz e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas)	568	135	6	1	4	1
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Kiwi/Pera	238	57	0	0	13	0

3F	<b>Sopa</b>	Creme de lentilhas	534	128	2	0	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Soja (fina) estufada com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, milho e beterraba	848	203	3	0	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0

4F	<b>Sopa</b>	Juliana de legumes	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Tranche de tofu no forno com limão, batata corada e legumes salteados (pimento, cenoura e curgete)	489	117	2	0	4	1
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0

5F	<b>Sopa</b>	Nabo	274	65	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Cubos de soja no forno com louro, massa farfalle guisada e salada de tomate, couve-roxa e pepino	695	166	5	1	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0

6F	<b>Sopa</b>	Couve-flor	213	51	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Salada de ovo cozido, feijão frade com salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	1053	251	12	2	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Pão de Ló de Margaride/Laranja/Maçã	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**