

SEMANA 1 a 5 de junho 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	Panado de frango no forno com chips, arroz branco e salada de alface, tomate e couve-roxa	841	201	6	1	1	0
	Sobremesa	Mousse de chocolate/ Laranja/ Banana	1164/238	278/57	13/0	6/0	30/13	0/0

3F	Sopa	Creme de curgete	253	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Salada russa (atum, ovo, batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e milho)	423	101	3	1	1	0
	Sobremesa	Pera/Kiwi/Maçã	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Almôndegas de aves estufadas, massa esparguete guisada com pimento, repolho e tomate	364	87	1	0	1	0
	Sobremesa	Maçã/ Pera/ Laranja	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	0						
	Prato Principal	Feriado						
	Sobremesa	0						

6F	Sopa	Lentilhas e cenoura	513	123	1	0	2	0
	Prato Principal	Empadão de salmão com arroz e salada de pepino, beterraba e alface	808	193	11	2	1	0
	Sobremesa	Melão/ 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

Semana de 1 a 5 de Junho de 2026 - Ementa ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Hambúrger de legumes no forno com chips, arroz branco e salada de alface, tomate e couve-roxa	967	231	8	1	2	0
	Sobremesa	Mousse de chocolate/ Laranja/ Banana	1164/238	278/57	13/0	6/0	30/13	0/0
3F	Sopa	Creme de curgete	253	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Salada russa vegetariana (ovo, batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e milho)	367	88	1	0	2	0
	Sobremesa	Pera/Kiwi/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa de seitan e legumes (seitan, massa macarrão, pimento, repolho e tomate)	354	85	2	0	0	0
	Sobremesa	Maçã/ Pera/ Laranja	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	0						
	Prato Principal	Feriado						
	Sobremesa	0						
6F	Sopa	Lentilhas e cenoura	513	123	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja no forno com oregãos, arroz branco e salada de pepino, beterraba e alface	1084	259	8	1	2	0
	Sobremesa	Melão/ 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 8 a 12 de Junho de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de pescada dourado com oregãos, arroz de brócolos e salada de tomate, pimento e milho	558	133	2	0	1	0
	Sobremesa	Pera/ Maçã/ Laranja	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de lentilhas	513	123	1	0	2	0
	Prato Principal	Perninha de frango estufada com massa esparguete e feijão manteiga; legumes cozidos (couve de bruxelas, cenoura e curraete)	503	120	2	0	2	0
	Sobremesa	Melancia/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	0						
	Prato Principal	Feriado						
	Sobremesa	0						

5F	Sopa	Couve coração	223	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Panado no forno com arroz de cenoura e legumes salteados (feijão verde, abóbora e alho-francês)	698	167	3	1	1	0
	Sobremesa	Pudim/Gelatina/Laranja	469/389/238	112/93/57	3/0/0	2/0/0	14/22/13	0/0/0

6F	Sopa	Favas e couve branca	448	107	2	0	2	0
	Prato Principal	Massa de atum em cotovelinhos com molho de tomate e azeitonas pretas, salada de tomate, couve-roxa e pepino	620	148	2	0	2	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 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 **Semana de 8 a 12 de Junho de 2026 - Ementa**
ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de tofu dourado com oregãos, arroz de brócolos e salada de tomate, pepino e milho	695	166	3	0	1	0
	Sobremesa	Pera/ Maçã/ Laranja	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de lentilhas	513	123	1	0	2	0
	Prato Principal	Massada de feijão (massa esparguete e feijão branco) com legumes cozidos (couve de bruxelas, cenoura e curruete)	843	204	3	1	2	0
	Sobremesa	Melancia/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	0						
	Prato Principal	Feriado						
	Sobremesa	0						

5F	Sopa	Couve coração	223	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Rissóis de vegetais com arroz de tomate e legumes salteados (feijão-verde, abóbora e alho-francês)	967	231	8	1	2	0
	Sobremesa	Pudim/Gelatina/Laranja	469/389/238	112/93/57	3/0/0	2/0/0	14/22/13	0/0/0

6F	Sopa	Espinafres e grão de bico	448	107	2	0	2	0
	Prato Principal	Soja (fina) estufada, massa farfalle e salada de tomate, couve-roxa e pepino	959	229	2	0	1	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 **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 Junho 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	Fêveras de porco estufadas com arroz e legumes (couve de bruxelas, cenoura, repolho)	670	160	3	0	1	0
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Pera	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Bacalhau à Gomes Sá (bacalhau, batata, ovo, azeitona e salsa) com salada de alface, beterraba e pepino	366	87	2	0	1	1
	Sobremesa	Melão/Kiwi/Banana	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Frango no forno com massa cotovelinhos e legumes (massa cotovelinhos, cenoura, nabo e couve lombarda)	676	162	3	1	1	0
	Sobremesa	Laranja/Melancia/Pera	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Canja	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Filete de salmão no forno com tomilho, arroz de cenoura e feijão branco e salada de tomate, couve-roxa e milho	808	193	11	2	1	0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Kiwi	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Favas e couve branca	250	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Almôndegas de aves com massa esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba	364	87	1	0	1	0
	Sobremesa	Gelatina/Maçã/Banana	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. **Alérgénios** 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 **Semana de 15 a 19 de Junho de 2026 - Ementa**
ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja estufados com arroz e legumes (couve de bruxelas, cenoura, repolho)	1084	259	8	1	2	0
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Pera	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Ovo à Gomes Sá (batata, ovo, azeitona e salsa) com salada de alface, beterraba e pepino	420	100	3	1	1	0
	Sobremesa	Melão/Kiwi/Banana	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de tofu no forno com massa cotovelinhos e legumes (massa cotovelinhos, cenoura, nabo e couve lombarda)	433	104	3	0	2	0
	Sobremesa	Laranja/Melancia/Pera	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Canja	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Arroz de feijão branco e cenoura com salada de tomate, couve-roxa e milho	853	204	3	1	2	0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Kiwi	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Favas e couve branca	250	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Tofu em cubos estufado com massa esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba	760	182	6	1	2	0
	Sobremesa	Gelatina/Maçã/Banana	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 22 a 26 de Junho 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 gratinado de soja fina e vegetais (brócolos, couve-flor e alho-francês) com massa macarrão	1097	262	3	0	2	0
	Sobremesa	Pera/Kiwi/Laranja	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de ervilhas	325	78	2	0	1	0
	Prato Principal	Rojões (cubos de porco e batata) com salada de alface, tomate e beterraba	533	127	3	1	1	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	Filete de bacalhau com salsa no forno com arroz e legumes salteados (abóbora, feijão-verde e curgete)	694	166	2	0	1	0
	Sobremesa	Banana/Kiwi/Maçã	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Frango assado com laranja, massa esparguete e salada de pepino, milho e couve-roxa	676	162	3	1	1	0
	Sobremesa	Aletria/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz de feijão manteiga e salada de alface, cenoura e tomate	857	205	3	1	1	0
	Sobremesa	Melancia/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 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 **Semana de 22 a 26 de Junho de 2026 -**
Ementa 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 gratinado de soja fina e vegetais (brócolos, couve-flor e alho-francês) com massa macarrão	959	229	2	0	1	0
	Sobremesa	Pera/Kiwi/Laranja	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de ervilhas	325	78	2	0	1	0
	Prato Principal	Rojões vegetarianos (cubos de soja e batata) com salada de alface, tomate e beterraba	301	72	2	0	2	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	Tranche de tofu com salsa no forno com arroz e legumes salteados (abóbora, feijão-verde e curgete)	703	168	3	1	0	0
	Sobremesa	Banana/Kiwi/Maçã	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de seitan assado com laranja, massa esparguete e salada de pepino, milho e couve-roxa	354	85	2	0	0	0
	Sobremesa	Aletria/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Hambúrger de legumes com arroz de feijão manteiga e salada de alface, cenoura e tomate	1120	268	9	1	3	0
	Sobremesa	Melancia/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** 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**