

SEMANA 4 a 8 de maio de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Bifinhos de porco estufados com molho de tomate, arroz de salsa e salada de alface, tomate e pepino	749	179	4	1	1	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Penca e grão de bico	448	107	2	0	2	0
	Prato Principal	Massada de salmão (salmão, massa farfalle) e legumes salteados (espinafres, curgete e couve-flor)	795	190	10	2	2	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Alho-francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Cachupa (cubos de frango e peru, feijão manteiga, tomate, milho e repolho) com arroz branco	651	155	3	1	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Canja	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Francisco de pescada no torno com ovo raspado, batata e legumes salteados (couve de bruxelas, cenoura, brócolos)	375	90	1	0	1	0
	Sobremesa	Gelatina/Maçã/Kiwi	389/238	93/57	0/0	0/0	22/13	0/0
6F	Sopa	Couve flor	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Coxa de frango assada com molho de citrinos, massa esparguete e salada de tomate, alface e couve-roxa	697	167	3	1	1	0
	Sobremesa	Banana/Pera/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

SEMANA 4 a 8 de maio de 2026 - Ementa ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Tirinhas de seitan estufadas com molho de tomate, arroz de salsa e salada de alface, tomate e pepino	447	107	1	0	1	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Penca e grão de bico	448	107	2	0	2	0
	Prato Principal	Massada de soja (cubos de soja, massa farfalle) e legumes salteados (espinafres, curgete e couve-flor)	1261	301	2	0	2	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Alho-francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Cachupa vegetariana (feijão manteiga, tomate, milho e repolho) com arroz branco	595	142	2	0	2	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0
0								
5F	Sopa	Nabo	221	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Salada de ovo cozido, batata e legumes salteados (repolho, cenoura, brócolos)	305	73	2	1	1	0
	Sobremesa	Gelatina/Maçã/Kiwi	389/238	93/57	0/0	0/0	22/13	0/0
6F	Sopa	Couve flor	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de tofu no forno com molho de citrinos, massa esparguete e salada de tomate, alface e couve-roxa	433	104	3	0	2	0
	Sobremesa	Banana/Pera/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

SEMANA 11 a 15 de maio 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	Filete de pescada dourado no forno com arroz de feijão manteiga e salada de tomate, beterraba e milho		304	72	1	0	0	0
	Sobremesa	Laranja/Pera/Kiwi		238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Couve-lombarda		226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Pá de porco assada com massa cotovelinhos guisada e legumes incorporados (brócolos, couve de bruxelas e curgete)		468	112	3	1	2	0
	Sobremesa	Melancia/Laranja/Pera		238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Nabo e feijão branco		352	84	1	0	2	0
	Prato Principal	Lascas de bacalhau em caldeirada com legumes (espinafres, curgete e cenoura) e batata		327	78	1	0	1	0
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina//Kiwi		360/389/238	86/93/57	2/0/0	0/0/0	13/22/13	0/0/0

5F	Sopa	Abóbora		210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Plov de frango (cubos de frango, arroz, cenoura) com salada alface, tomate e couve-roxa		570	136	2	0	1	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera		238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Creme de espargos e cenoura		273	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Bolonesa de atum (atum estufado e massa esparguete) com salada de pepino, beterraba e milho		685	164	4	1	2	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 11 a 15 de maio 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>	Espinafres		247	59	5	1	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de tofu dourado no forno com arroz de feijão manteiga e salada de tomate, beterraba e milho		319	76	4	1	0	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pera/Kiwi		238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Couve-lombarda		226	54	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Seitan guisado com massa cotovelinhos e legumes incorporados (brócolos, couve de bruxelas e curgete)		354	85	2	0	0	0
	<b>Sobremesa</b>	Melancia/Laranja/Pera		238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Nabo e feijão branco		352	84	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Cubos de soja em caldeirada com legumes (espinafres, curgete e cenoura) e batata		571	137	1	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Iogurte/Gelatina//Kiwi		360/389/ 238	86/93/57	2/0/0	0/0/0	13/22/13	0/0/0
5F	<b>Sopa</b>	Abóbora		210	50	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Plov de lentilhas (lentilhas, arroz, cenoura) com salada alface, tomate e couve-roxa		1105	264	3	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã/Pera		238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Creme de espargos e cenoura		273	65	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Bolonesa de soja (soja fina estufada e massa esparguete) com salada de pepino, beterraba e milho		1097	262	3	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	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 18 a 22 de maio de 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	Sopa	Nabo		221	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Almôndegas de aves estufadas com oregãos, arroz branco e salada de tomate, couve-roxa e alface		364	87	1	0	1	0
	Sobremesa	Melancia/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Alho-francês		274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de salmão no forno com tomilho, batata corada e legumes salteados (couve-de-bruxelas, Maçã/Banana/Laranja)		618	148	8	2	1	0
	Sobremesa	Maçã/Banana/Laranja		238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Brócolos		254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Macarronete de carnes (cubos de vaca e porco) estufada com salada de alface, couve-roxa e milho		587	140	4	1	1	0
	Sobremesa	Banana/Kiwi/Maçã		238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Couve lombarda		226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de pescada no forno com limão, arroz de feijão manteiga e legumes (cenoura, feijão-verde e pimento)		304	72	1	0	0	0
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Grão de bico e alho francês		448	107	2	0	2	0
	Prato Principal	Perú assado com massa esparguete salteada e ratatouille de legumes (tomate, abóbora e curgete)		604	144	3	1	1	0
	Sobremesa	Pain au chocolat/ Maçã/Pera		1767/238	351/57	23/0	13/0	12/13	1/0

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 18 a 22 de maio de 2026 - Ementa ovolactovegetariana

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	Sopa	Nabo		221	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Hambúrger de vegetais no forno, arroz branco e salada de tomate, couve-roxa e alface		221	150	6	2	1	1
	Sobremesa	Melancia/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Alho-francês		274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de tofu no forno com tomilho, batata corada e legumes salteados (couve-de-bruxelas, repolho e		301	72	2	0	2	0
	Sobremesa	Maçã/Banana/Laranja		238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Brócolos		254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Macarronete de soja (cubos de soja) estufada com salada de alface, couve-roxa e milho		1261	301	2	0	2	0
	Sobremesa	Banana/Kiwi/Maçã		238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Couve lombarda		226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Beringela recheada com vegetais no forno, arroz de feijão manteiga e legumes (brócolos, feijão-verde e pimento)		355	85	2	1	2	0
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã		238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Grão de bico e alho francês		448	107	2	0	2	0
	Prato Principal	Tofu assado com massa esparguete salteada e ratatouille de legumes (tomate, abóbora e curgete)		433	104	3	0	2	0
	Sobremesa	Pain au chocolat/ Maçã/Pera		1767/238	351/57	23/0	13/0	12/13	1/0

**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 25 a 29 de Maio de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Feijão-verde	209	5	1	0	2	0
	Prato Principal	Massada de cavala (massa macarronete, cavala estufada) com salada de alface, beterraba e milho	608	145	5	2	1	0
	Sobremesa	Laranja/ Pera/ Maçã	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de ervilhas	325	78	2	0	1	0
	Prato Principal	Frango assado com arroz, feijão preto e salada de tomate, couve-roxa e cenoura	638	153	3	1	1	0
	Sobremesa	logurte/Gelatina/ Banana	360/389 /238	86/93/57	2/0/0	0/0/0	13/22/13	0/0/0
4F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de pescada no forno com limão, batata corada e legumes salteados (feijão-verde, couve branca e abóbora)	376	90	2	0	1	0
	Sobremesa	Melancia/ Pera/ Banana	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Nabo e grão de bico	495	118	2	0	2	0
	Prato Principal	Escalopes de porco estufados com molho de tomate, arroz branco e legumes (couve-de-bruxelas, alho-francês e curgete)	749	179	4	1	1	0
	Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Cenoura	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos, massa laços com ervilhas e salada de alface, pepino e beterraba	656	157	5	1	1	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

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 25 a 29 de Maio de 2026 - - Ementa**  
**ovolactovegetariana**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Feijão-verde	209	5	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Massada de soja (massa macarronete, soja fina estufada) com salada de alface, beterraba e milho	959	229	2	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/ Pera/ Maçã	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	325	78	2	0	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Feijão preto com arroz e salada de tomate, couve-roxa e cenoura	853	204	3	1	2	0
	<b>Sobremesa</b>	logurte/Gelatina/ Banana	360/389/238	86/93/57	2/0/0	0/0/0	13/22/13	0/0/0
4F	<b>Sopa</b>	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de tofu no forno com limão, batata corada e legumes salteados (feijão-verde, couve branca e abóbora)	301	72	2	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Melancia/ Pera/ Banana	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Nabo e grão de bico	495	118	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Cubos de soja estufados com molho de tomate, arroz branco e legumes (couve-de-bruxelas, alho-francês e curgete)	1084	259	8	1	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Cenoura	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Ovos mexidos com cogumelos, massa laços com ervilhas e salada de alface, pepino e beterraba	799	191	7	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	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

**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**.