

**SEMANA 03 a 07 de Novembro de 2025**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Couve branca	336	80	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filetes de pescada no forno com salsa e pimento vermelho, arroz de cenoura e legumes salteados ( brócolos,couve de bruxelase couve flor)	376	90	2	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e cenoura	189	45	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Perna de frango assada com louro,massa esparguete salteada com oregães e salada de alface, milho e pepino	651	155	3	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana/Kiwi	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Couve lombarda	336	80	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Tranche de bacalhau dourado, arroz de feijão branco e espinafres e salada de beterraba, cenoura e curcete	533	127	3	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Feijão branco e hortaliça	189	45	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Caçarola de carnes com verduras e batata aos cubos estufada ( cubos de carne de porco e vaca, ervilhas, cenoura, feijão verde, nabo e batata)	732	175	5	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina/Laranja/Maçã	389/238	93/57	0/0	0/0	22/13	0/0
6F	<b>Sopa</b>	Couve flor	234	56	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Farfalle guisada com salmão lascado e oregães, salada de alface,tomate e pimento	662	158	2	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	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**. 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**.

**03 a 07 de Novembro de 2025 - Ementa  
SEMANA ovolactovegetariana**

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
25	<b>Sopa</b>	Couve branca	336	80	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos, couve de bruxelas e couve flor)	814	195	7	1	0	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
26	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e cenoura	189	45	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Curgete gratinada com legumes e queijo, massa esparguete salteada com oregâos e salada de alface, milho e pepino	565	135	2	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0
27	<b>Sopa</b>	Couve lombarda	336	80	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Tiras de tofu douradas, arroz de feijão branco e espinafres e salada de beterraba, cenoura e curaçete	500	119	3	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
28	<b>Sopa</b>	Feijão branco e hortaliça	189	45	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Caçarola de soja com verduras e batata aos cubos estufada (cubos de soja, ervilhas, cenoura, feijão verde, nabo e batata)	539	129	2	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina/Laranja/Maçã	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
29	<b>Sopa</b>	Couve flor	234	56	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Farfalle guisada com feijão manteiga e oregâos, salada de alface, tomate e pimento	497	119	2	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	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

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 10 a 14 de Novembro de 2025**

				Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Nabo		279	67	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Lombinhos de pescada com sementes de sésamo, arroz branco e legumes salteados (brócolos, cenoura e milho)		373	89	0	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã/Laranja		238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Alho francês		218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Rojões de porco no tacho com batata aos cubos e legumes (feijão verde, couve de bruxelas e curaete)		704	168	4	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Bolo de castanha/Banana/Laranja		238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
4F	<b>Sopa</b>	Nabiças		202	48	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Argolas de pota panadas no forno, arroz de brócolos e cenoura e salada de alface, pimento e tomate		483	115	3	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Maçã/Pera		238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Favas e legumes		251	60	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Macarronete de aves com legumes (cubos de perú e frango, massa macarronete, tomate, cenoura, feijão verde)		786	188	4	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Laranja/Maçã		238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Canja		640	153	5	1	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de solha no forno com cebolada, arroz e salada de alface, pepino e pimento		376	90	2	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pera/Laranja		238	57	0	0	13	0

Fruta sujeita à 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**.

**10 a 14 de Novembro de 2025 - Ementa  
SEMANA  
ovolactovegetariana**

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Nabo	279	67	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Esparguete à Bolonhesa de soja (soja picada, massa esparguete, molho de tomate) e salada de cenoura, beterraba e milho	497	119	2	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Bolo de castanha/Maçã/Laranja	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
3F	<b>Sopa</b>	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Seitan panado no forno, arroz de brócolos e cenoura e salada de alface, pimento e tomate	819	196	6	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Nabiças	202	48	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Beringela recheada com legumes e queijo, massa laços e legumes (feijão verde, couve de bruxelas e curatele)	623	149	2	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Favas e legumes	251	60	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Lombinhos de tofu com sementes de sésamo, batata salteada com azeite e alho e legumes salteados (brócolos, cenoura e milho)	356	85	6	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Legumes	640	153	5	1	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Feijoada de soja (cubos de soja, feijão branco, tomate, cenoura), arroz e salada de alface, couve roxa e pimento	776	186	2	0	3	1
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pera/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 17 a 21 de Novembro de 2025**

			<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	198	47	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Salada de arroz colorido com atum e ovo cozido (arroz, atum, ervilha, feijão verde, cenoura, milho e ovo)	661	158	6	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Espinafres e grão de bico	442	106	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Frango assado com citrinos, massa esparguete salteada com oregâos e salada de alface, tomate e pepino	799	191	3	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	279	67	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Bacalhau desfiado com broa e batata aos cubos e legumes salteados (brócolos, cenoura e feijão verde)	632	151	3	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Pudim/Gelatina/Banana	1164 /238	278 / 57	13 / 0	6 / 0	30 / 13	0 / 0
5F	<b>Sopa</b>	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Rancho (massa macarronete, cubos de carne de porco e vaca, grão de bico, repolho, cenoura e tomate)	749	179	4	1	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Repolho	206	49	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Panadinhos de peixe no forno, arroz de alho e salada de alface, cenoura e pepino	799	191	7	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pera/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**.



**17 a 21 de Novembro de 2025 - Ementa**  
**SEMANA ovolactovegetariana**

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Salada de arroz colorido com ovo cozido ( arroz, ovo, ervilha, feijão verde, cenoura,milho)	605	145	2	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Espinafres e grão de bico	442	106	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Pimentos recheados com legumes e queijo, massa esparguete salteada com oregâos e salada de alface, tomate e pepino	729	174	7	3	1	1
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	279	67	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Legumes estufados com cogumelos, batata aos cubos e legumes salteados ( brócolos, cenoura e feijão verde)	533	127	1	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Rancho vegetariano ( massa macarronete, cubos de soja, grão de bico, repolho, cenoura e tomate)	595	142	2	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	<b>Sopa</b>	Repolho	206	49	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de tofu no forno com tomilho, arroz de alho e salada de alface, cenoura e pepino	500	119	3	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Iogurte/Gelatina/Banana	676/389/238	161/93/57	7/0/0	2/0/0	19/22/13	0/0/0

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**. 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 24 a 28 de Novembro de 2025**

		<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>	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Bife de frango panado no forno, arroz de tomate e salada de alface, pepino e milho	841	201	6	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0

		<b>Energia (kJ)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Sal (g)</b>	
3F	<b>Sopa</b>	Couve flor	242	58	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Medalhões de pescada no forno com pimento vermelho, batata corada e legumes salteados (feijão verde, cenoura e brócolos)	793	190	5	1	0	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0

		<b>Energia (kJ)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Sal (g)</b>	
4F	<b>Sopa</b>	Cenoura	199	47	3	0	3	0
	<b>Prato Principal</b>	Pá de porco assada com louro, massa laços e salada de alface, beterraba e couve roxa)	937	224	3	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0

		<b>Energia (kJ)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Sal (g)</b>	
5F	<b>Sopa</b>	Creme de curgete	189	45	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de bacalhau no forno com manjericão, arroz de feijão catarino e salada de cenoura, pepino e pimento	343	82	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Aletria/Gelatina/Pera	676/389	161/93/57	7/0/0	2/0/0	19/22/13	0/0/0

		<b>Energia (kJ)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Sal (g)</b>	
6F	<b>Sopa</b>	Couve coração e feijão catarino	403	96	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Cubos de carne de porco e vaca estufados com massa macarronete e curgete, cenoura e couve branca	695	166	5	1	2	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. **Allergénios:** 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**.



**24 a 28 de Novembro de 2025 - Ementa**  
**SEMANA ovolactovegetariana**

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	<b>Sopa</b>	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Tiras de seitan panadas no forno, massa esparguete guisada com tomate e salada de tomate, pepino e milho	819	196	6	1	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Couve flor	242	58	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Hamburguer de vegetais no forno, arroz branco e legumes salteados (feijão verde, cenoura e brócolos)	626	150	6	2	1	1
	<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0
4F	<b>Sopa</b>	Cenoura	199	47	3	0	3	0
	<b>Prato Principal</b>	Rojões de soja no tacho com pickes e batata, salada de alface, beterraba e couve roxa	642	153	2	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0
5F	<b>Sopa</b>	Creme de curgete	189	45	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Tofu no forno com manjericão, arroz de feijão catarino e salada de cenoura, pepino e pimento	540	129	2	0	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Aletria/Gelatina/Pera	676/389/238	161/93/57	7/0/0	2/0/0	19/22/13	0/0/0
6F	<b>Sopa</b>	Couve coração e feijão catarino	403	96	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Cubos de soja estufados com massa macarronete e curgete, cenoura e couve branca	690	165	3	0	2	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. **Alergens:** 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**.