



SEMANA 03 a 07 de Novembro de 2025

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve branca	336	80	1	0	2	0
	Prato Principal	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
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de curgete e cenoura	189	45	1	0	2	0
	Prato Principal	Perna de frango assada com louro, massa esparguete salteada com oregãos e salada de alface, milho e pepino	651	155	3	1	1	0
	Sobremesa	Maçã/Banana/Kiwi	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Couve lombarda	336	80	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de bacalhau dourado, arroz de feijão branco e espinafres e salada de beterraba, cenoura e curgete	533	127	3	1	1	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Feijão branco e hortaliça	189	45	1	0	2	0
	Prato Principal	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
	Sobremesa	Gelatina/Laranja/Maçã	389 /238	93/ 57	0/0	0/0	22/13	0/0

6F	Sopa	Couve flor	234	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Farfalle guisada com salmão lascado e oregãos, salada de alface,tomate e pimento	662	158	2	0	1	0
	Sobremesa	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. **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 **03 a 07 de Novembro de 2025 - Ementa**  
**ovolactovegetariana**

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Sopa	Couve branca					
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de cenoura e legumes salteados ( brócolos, couve de bruxelas e couve flor)					
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera					

3.F	Sopa	Creme de curgete e cenoura					
	Prato Principal	Curgete gratinada com legumes e queijo, massa esparguete salteada com oregãos e salada de alface, milho e pepino					
	Sobremesa	Maçã/Pera/Banana					

4.F	Sopa	Couve lombarda					
	Prato Principal	Tiras de tofu douradas, arroz de feijão branco e espinafres e salada de beterraba, cenoura e curgete					
	Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja					

5.F	Sopa	Feijão branco e hortaliça					
	Prato Principal	Caçarola de soja com verduras e batata aos cubos estufada ( cubos de soja, ervilhas, cenoura, feijão verde, nabo e batata)					
	Sobremesa	Gelatina/Laranja/Maçã					

6.F	Sopa	Couve flor					
	Prato Principal	Farfalle guisada com feijão manteiga e oregãos, salada de alface, tomate e pimento					
	Sobremesa	Banana/Maçã/Pera					

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 10 a 14 de Novembro de 2025

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (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 curgete)	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 peru 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 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 - Ementa**  
**ovolactovegetariana**

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Nabo	279	67	1	0	2	0
	Prato Principal	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
	Sobremesa	Bolo de castanha/Maçã/Laranja	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
3F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Seitan panado no forno, arroz de brócolos e cenoura e salada de alface, pimento e tomate	819	196	6	1	1	0
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Nabiças	202	48	2	0	2	0
	Prato Principal	Beringela recheada com legumes e queijo, massa laços e legumes (feijão verde, couve de bruxelas e curgete)	623	149	2	0	2	0
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Favas e legumes	251	60	1	0	2	0
	Prato Principal	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
	Sobremesa	Banana/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Legumes	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	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
	Sobremesa	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

		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 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 oregãos 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**.



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

		Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	<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

3.F	<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 oregãos 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

4.F	<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

5.F	<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

6.F	<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**. 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 24 a 28 de Novembro de 2025

		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> 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

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 ( feiijão verde, cenoura e brócolos)	793	190	5	1	0	0
	<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> 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

5F	<b>Sopa</b> Creme de curgete	189	45	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b> Filete de bacalhau no forno com manjerição, arroz de feijão catarino e salada de cenoura, pepino e pimento	343	82	0	0	2	0
	<b>Sobremesa</b> Aletria/Gelatina/Pera	676/389/238	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 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. **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

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

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Tiras de seitan panadas no forno, massa esparguete guisada com tomate e salada de tomate, pepino e milho	819	196	6	1	1	0
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0

3.F	Sopa	Couve flor	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Hamburguer de vegetais no forno,, arroz branco e legumes salteados ( feijão verde, cenoura e brócolos)	626	150	6	2	1	1
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0

4.F	Sopa	Cenoura	199	47	3	0	3	0
	Prato Principal	Rojões de soja no tacho com pickes e batata, salada de alface, beterraba e couve roxa)	642	153	2	0	1	0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0

5.F	Sopa	Creme de curgete	189	45	1	0	2	0
	Prato Principal	Tofu no forno com manjerição, arroz de feijão catarino e salada de cenoura, pepino e pimento	540	129	2	0	1	0
	Sobremesa	Aletria/Gelatina/Pera	676/ 389/ 238	161/ 93/ 57	7 / 0/ 0	2/ 0/ 0	19/ 22/ 13	0/ 0/ 0

6.F	Sopa	Couve coração e feijão catarino	403	96	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja estufados com massa macarronete e curgete, cenoura e couve branca	690	165	3	0	2	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. **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**.