

SEMANA 01 a 05 de Dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	0						
	Prato Principal	Feriado						
	Sobremesa	0						

3F	Sopa Prato Principal Sobremesa	Creme de lentilhas Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, milho e cenoura Kiwi/Banana/Maçã	513 716 238	123 171 57	1 3 0	0 1 0	2 1 13	0 1 0
----	---	--	-------------------	------------------	-------------	-------------	--------------	-------------

4F	Sopa Prato Principal Sobremesa	Espinafres Tranche de salmão no forno com cebolinha, batata corada e feijão verde, cenoura e couve de bruxelas Clementina/Maçã/Banana	247 618 238	59 148 57	5 8 0	1 2 0	1 1 13	0 0 0
----	---	---	-------------------	-----------------	-------------	-------------	--------------	-------------

5F	Sopa Prato Principal Sobremesa	Nabo Perú com laranja, massa laços guisada e salada de beterraba, couve roxa e alface Pera/Banana/Laranja	221 699 238	53 167 57	1 4 0	0 1 0	2 1 13	0 0 0
----	---	---	-------------------	-----------------	-------------	-------------	--------------	-------------

6F	Sopa Prato Principal Sobremesa	Nabiças Filete de cavala em conserva com grão de bico, ovo cozido e salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e couve flor) Iogurte/Gelatina/Maçã	210 608 360/ 389/238	50 145 86/ 93/57	1 5 2/0/0	0 2 0/0/0	2 1 13/22/13	0 0 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 01 a 05 de Dezembro de 2025 - Ementa
ovolactovegetariana**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Sobremesa	0						
3F	Sopa	Creme de lentilhas	501	120	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja estufados com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, milho e cenoura	497	119	2	0	2	0
	Sobremesa	Kiwi/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Espinafres	223	53	2	0	2	0
	Prato Principal	Tofu no forno com cebolinha, batata corada e feijão verde, cenoura e couve de bruxelas	453	108	3	0	2	0
	Sobremesa	Clementina/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Nabo	279	67	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa laços guisada com lentilhas e salada de beterraba, couve roxa e alface	583	139	2	0	1	0
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Nabiças	202	48	2	0	2	0
	Prato Principal	Salada de grão de bico, ovo cozido e salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura,feijão verde e couve flor)	444	106	1	0	2	0
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina/Maçã	360 / 389 / 238	86 / 93 / 57	2 / 0 / 0	0 / 0 / 0	0 / 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 08 a 12 de Dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	0						
	Prato Principal	Feriado						
	Sobremesa	0						
3F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de ervilhas e cenoura e legumes salteados (brócolos, feijão verde e couve flor)	652	156	6	1	4	1
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Clementina	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Couve flor	246	59	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa à Lavrador (massa macarronete, feijão manteiga,cubos de carne de peru e frango, couve coração, cenoura, curgete e tomate)	558	133	4	1	2	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Kiwi	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Brócolos	246	59	1	0	2	0
	Prato Principal	Panado de frango no forno , arroz de louro e salada de tomate, cenoura e milho	926	221	6	1	4	0
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Penca com grão de bico	448	107	2	0	2	0
	Prato Principal	Bacalhau com broa (bacalhau, batata e broa) e legumes salteados (espinafres, cenoura e curaete)	497	119	3	0	4	2
	Sobremesa	Bolo de chocolate/Clementina/Maçã	559/238	134/57	4/0	1/0	25/13	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 per 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**.

**08 a 12 de Dezembro de 2025 - Ementa
SEMANA ovolactovegetariana**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Sobremesa	0						
3F	Sopa	Abóbora	250	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de seitan com cebolada, arroz de brócolos e cenoura e salada de beterraba, pepino e oimento	351	84	2	0	1	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Clementina	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Couve flor	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa com soja (massa macarronete, feijão manteiga,cubos de soja, couve coração, cenoura, curaete e tomate)	497	119	2	0	2	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Kiwi	683	163	5	2	1	0
5F	Sopa	Legumes	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Ovos mexidos, arroz de ervilhas e cenoura e legumes salteados (brócolos, feijão verde e couve flor)	814	195	7	1	0	0
	Sobremesa	Banana/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Penca	224	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Tofu com broa (tofu, batata e broa) e legumes salteados (espinafres, cenoura e curgete)	433	104	3	0	2	0
	Sobremesa	Bolo de chocolate/Clementina/Maçã	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 4	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 15 a 19 de Dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	247	59	5	1	1	0
	Prato Principal	Cotovelinhos guisados com salmão lascado e oregãos, salada de alface, pepino e milho	1228	293	15	3	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Clementina	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Fêveras de porco estufadas com cebolada de pimentos tricolor, arroz branco e salada de tomate, cenoura e beterraba	860	205	4	0	3	0
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Alho francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, ovo cozido e salsa) e legumes cozidos (brócolos, feijão verde e couve flor)	380	91	2	0	1	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Clementina	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Perna de frango assada com louro, arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e pimento	924	221	10	2	0	0
	Sobremesa	Pão de ló de Margaride/Kiwi/Maçã	559/238	134/57	4/0	1/0	25/13	0/0
6F	Sopa	Brócolos e favas	250	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Empadão de soja fina com vegetais e macarrão gratinado (soja fina estufada, macarrão cenoura, ervilhas, repolho, feijão verde)	1494	357	2	1	3	0
	Sobremesa	Gelatina/Maçã/Pera	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. **Alergénios:** Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada neste restaurante. **Declaração nutricional** apresentada per 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**.

**15 a 19 de Dezembro de 2025 - Ementa
SEMANA ovolactovegetariana**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Espinafres	223	53	2	0	2	0
	Prato Principal	Cotovelinhos guisados com legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e oregãos, salada de alface, pepino e milho	533	127	1	0	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Clementina	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Três feijões estufados (feijão branco, feijão catarino, feijão manteiga) arroz de cenoura e salada de tomate, cenoura e beterraba	619	148	1	0	3	0
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Tofu à Gomes de Sá (tofu , batata, ovo cozido e salsa) e legumes cozidos (brócolos, feijão verde e couve flor)	432	103	6	2	2	1
	Sobremesa	Pera/Maçã/Clementina	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja estufados, arroz branco e salada de alface, couve roxa e pimento	464	111	1	0	2	0
	Sobremesa	Pão de ló de Margaride/Kiwi/Maçã	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
6F	Sopa	Brócolos e favas	251	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Empadão de soja fina com vegetais e macarrão gratinado (soja fina estufada, macarrão cenoura, ervilhas, repolho, feijão verde)	267	64	5	1	3	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. **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**. ASAЕ: 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 Dezembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa macarrão com cubos de frango e legumes (ervilhas, milho, cenoura e feijão verde)	799	191	3	0	2	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Alho francês	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Empadão de arroz de atum (arroz, atum) e salada de alface, cenoura e pepino	808	193	11	2	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Sobremesa	0						
5F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Sobremesa	0						
6F	Sopa	Couve branca	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Hifetes de pescada com cebolada, arroz branco legumes salteados (brócolos, feijão verde e cenoura)	673	161	3	0	1	0
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/Pera	238	57	0	0	13	0

SEMANA SEMANA de 26 a 26 de Dezembro de 2025 -
Ementa ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturad os (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa macarrão com cubos de soja e legumes (ervilhas, milho, cenoura e feijão verde)	433	104	3	0	2	0
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Alho francês	442	106	2	0	2	0
	Prato Principal	Curgete recheada com legumes e queijo, arroz e salada de alface, cenoura e pepino	394	94	2	0	3	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Sobremesa	0						
5F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Sobremesa	0						
6F	Sopa	Abóbora, feijão manteiga	442	106	2	0	2	0
	Prato Principal	Totu assado com laranja, massa esparguete salteada e salada de beterraba, couve roxa e milho	394	94	2	0	3	0
	Sobremesa	Pera/Clementina/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**.

**29 de Dezembro de 2025 a 02 de Janeiro de
2026**

SEMANA								
			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve branca	336	80	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de solha no forno, arroz branco e legumes salteados (brócolos, feijão verde e cenoura)	376	90	2	0	1	0
	Sobremesa	Maçã/Laranja/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de curgete e cenoura	189	45	1	0	2	0
	Prato Principal	Coxinha de frango estufada com tomate e pimento, massa esparguete salteada e salada de alface, tomate e pepino	651	155	3	1	1	0
	Sobremesa	Kiwi/Clementina/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Sobremesa	0						
5F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Sobremesa	0						
6F	Sopa	Couve flor	234	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Rancho (massa macarronete, cubos de carne de porco e vaca, grão de bico couve coração, cenoura e tomate)	662	158	2	0	1	0
	Sobremesa	Clementina/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**. 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 SEMANA de 29 de Dezembro de 2025 a 02 de Janeiro de 2026 - Ementa ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Couve branca	336	80	1	0	2	0
	Prato Principal	Seitan com cebola, arroz de grão de bico e legumes salteados (brócolos, feijão verde e cenoura)	814	195	7	1	0	0
	Sobremesa	Maçã/Laranja/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de curgete e cenoura	189	45	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja estufados com tomate e pimento, massa esparguete salteada e salada de alface, tomate e pepino	565	135	2	0	2	0
	Sobremesa	Kiwi/Clementina/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Sobremesa	0						
5F	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Sobremesa	0						
6F	Sopa	Couve flor	234	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa de soja (massa macarronete, cubos de soja, couve coração, cenoura e tomate)	497	119	2	0	2	0
	Sobremesa	Clementina/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

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**.