



SEMANA 2 a 6 de Março 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	Empadão de bolonhesa com massa macarrão e legumes incorporados (massa macarrão, carne de vaca picada, cenoura, brócolos e ervilhas)	606	145	4	2	2	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de pescada no forno com oregãos, batata dourada e salada de tomate, couve-roxa e pepino	460	110	1	0	4	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Bifanas de porco estufadas com molho de tomate, arroz e legumes salteados (couve-flor, pimento e cenoura)	1239	296	4	1	0	0
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Canja	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Lascas de atum estufado com cebolinho e massa cotovelinhos, salada de alface, beterraba e milho	1086	259	9	1	4	1
	Sobremesa	logurte/Gelatina/Maçã	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Favas e legumes	250	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Feijoada a Portuguesa (cubos de trango e peru, feijão branco, tomate, cenoura e couve coração) com arroz branco	829	198	9	2	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0



SEMANA 02 a 06 de Março 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	Empadão de soja com massa macarrão e legumes incorporados (massa macarrão, soja fina, cenoura, brócolos e ervilhas)	606	145	4	2	2	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Abóbora	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de tofu no forno com oregãos, batata dourada e salada de tomate, couve-roxa e pepino	460	110	1	0	4	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja estufadas com molho de tomate, arroz e legumes salteados (couve-flor, pimento e cenoura)	1239	296	4	1	0	0
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Cenoura	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Tiras de seitan estufado com cebolinho e massa cotovelinhos, salada de alface, beterraba e milho	1086	259	9	1	4	1
	Sobremesa	iogurte/Gelatina/Maçã	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Favas e legumes	250	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Feijoada de vegetais (feijão branco, tomate, cenoura e couve coração) com arroz branco	829	198	9	2	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0

SEMANA 9 a 13 de Março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Feijão-verde	130	31	2	0	2	0
	Prato Principal	Argolas de pota panadas no forno, arroz de feijão catarino e salada de alface, tomate e cenoura	568	135	6	1	4	1
	Sobremesa	Maçã/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Espinafres e grão de bico	534	128	2	0	1	0
	Prato Principal	Coxa de frango assada com louro, massa laços com legumes salteados (brócolos, couve-de-bruxelas e alho-francês)	848	203	3	0	4	0
	Sobremesa	Kiwi/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Cenoura	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Bacalhau desfiado com broa, batata aos cubos e salada de couve-roxa, pimento e pepino	489	117	2	0	4	1
	Sobremesa	Laranja/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Alho francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa de carnes com grão de bico (massa macarrão, cubos de porco e vaca, grão de bico, repolho, cenoura e tomate)	695	166	5	1	2	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Repolho	213	51	1	0	2	0
	Prato Principal	Lombo de salmão no forno com orégãos, arroz e salada de alface, beterraba e milho	1053	251	12	2	4	0
	Sobremesa	Leite creme/Gelatina/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. **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 **09 a 13 de Março de 2026 - Ementa**
ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Feijão-verde	130	31	2	0	2	0
	Prato Principal	Rissóis de vegetais no forno, arroz de feijão catarino e salada de alface, tomate e cenoura	568	135	6	1	4	1
	Sobremesa	Maçã/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Espinafres e grão de bico	534	128	2	0	1	0
	Prato Principal	Cubos de soja dourados com louro, massa laços com legumes salteados (brócolos, couve-de-bruxelas e alho-francês)	848	203	3	0	4	0
	Sobremesa	Kiwi/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Cenoura	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Tofu assado com broa, batata aos cubos e salada de couve-roxa, pimento e pepino	489	117	2	0	4	1
	Sobremesa	Laranja/Pera/Banana	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Alho francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa de grão de bico e vegetais (massa macarrão, grão de bico, repolho, cenoura e tomate)	695	166	5	1	2	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Repolho	213	51	1	0	2	0
	Prato Principal	Curgete gratinada com legumes, e orégãos, arroz e salada de alface, beterraba e milho	1053	251	12	2	4	0
	Sobremesa	Leite creme/Gelatina/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

Frut 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 16 a 20 de Março de 2026

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Alho-francês		130	31	2	0
	Prato Principal	Bife de frango panado no forno com massa cotovelinhos salteados com legumes (pimento, brócolos e cenoura)		568	135	6	1
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã		238	57	0	0

3F	Sopa	Couve-flor		534	128	2	0
	Prato Principal	Tranche de pescada no forno com salsa, arroz de feijão manteiga e salada de alface, beterraba e milho		848	203	3	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja		238	57	0	0

4F	Sopa	Espinafres		218	52	1	0
	Prato Principal	Rojões à portuguesa no tacho com batata aos cubos e legumes salteados (couve-flor, cenoura e feijão-verde)		489	117	2	0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Maçã		238	57	0	0

5F	Sopa	Creme de curgete e feijão catarino		274	65	1	0
	Prato Principal	Filete de bacalhau no forno com cebolada e pimento, arroz de cenoura e legumes no forno (abóbora, couve-flor e alho-francês)		695	166	5	1
	Sobremesa	Aletria/Gelatina/Pera		238	57	0	0

6F	Sopa	Couve coração		213	51	1	0
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada, massa esparguete) e salada de cenoura, alface e pepino		1053	251	12	2
	Sobremesa	Pera/Banana/Kiwi		238	57	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 **16 a 20 de Março de 2026 - Ementa**
ovolactovegetariana

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Alho-francês		130	31	2	0
	Prato Principal	Hambúrger de vegetais no forno com massa cotovelinhos salteados com legumes (pimento, brócolos e cenoura)		568	135	6	1
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã		238	57	0	13

3F	Sopa	Couve-flor		534	128	2	0
	Prato Principal	Tranche de tofu no forno com salsa, arroz de feijão manteiga e salada de alface, beterraba e milho		848	203	3	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja		238	57	0	13

4F	Sopa	Espinafres		218	52	1	0
	Prato Principal	Rojões de soja (cubos) no tacho com batata aos cubos e legumes salteados (couve-flor, cenoura e feijão-verde)		489	117	2	0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Maçã		238	57	0	13

5F	Sopa	Creme de curgete e feijão catarino		274	65	1	0
	Prato Principal	Filete de seitan no forno com cebolada e pimento, arroz de cenoura e legumes no forno (abóbora, couve-flor e alho-francês)		695	166	5	1
	Sobremesa	Aletria/Gelatina/Pera		238	57	0	13

6F	Sopa	Couve coração		213	51	1	0
	Prato Principal	Chilli de vegetais (feijão manteiga, cenoura, repolho e molho de tomate) com arroz e salada de cenoura, alface e pepino		1053	251	12	2
	Sobremesa	Pera/Banana/Kiwi		238	57	0	13

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 23 a 27 de Março de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Repolho	130	31	2	0	2	0
	Prato Principal	Lombo de pescada no forno com molho de tomate e cenoura, arroz e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas)	568	135	6	1	4	1
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Pera	238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Creme de lentilhas	534	128	2	0	1	0
	Prato Principal	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, milho e beterraba	848	203	3	0	4	0
	Sobremesa	Kiwi/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Juliana de legumes	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de salmão no forno com limão, batata corada e legumes salteados (pimento, cenoura e curgete)	489	117	2	0	4	1
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Nabo	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Peito de peru assado com louro, massa farfalle guisada e salada de tomate, couve-roxa e pepino	695	166	5	1	2	0
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Couve-flor	213	51	1	0	2	0
	Prato Principal	Salada de cavala em conserva, ovo cozido, feijão frade com salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)	1053	251	12	2	4	0
	Sobremesa	Pão de Ló de Margaride/Laranja/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**.



SEMANA 23 a 27 de Março de 2026 - Ementa
ovolactovegetariana

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Repolho		130	31	2	0
	Prato Principal	Beringela gratinada com legumes e queijo, arroz e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas)		568	135	6	1
	Sobremesa	Maçã/Kiwi/Pera		238	57	0	0

3F	Sopa	Creme de lentilhas		534	128	2	0
	Prato Principal	Soja (fina) estufada com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, milho e beterraba		848	203	3	0
	Sobremesa	Kiwi/Banana/Maçã		238	57	0	0

4F	Sopa	Juliana de legumes		218	52	1	0
	Prato Principal	Tranche de tofu no forno com limão, batata corada e legumes salteados (pimento, cenoura e curraete)		489	117	2	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Banana		238	57	0	0

5F	Sopa	Nabo		274	65	1	0
	Prato Principal	Cubos de soja no forno com louro, massa farfalle guisada e salada de tomate, couve-roxa e pepino		695	166	5	1
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja		238	57	0	0

6F	Sopa	Couve-flor		213	51	1	0
	Prato Principal	Salada de ovo cozido, feijão frade com salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e brócolos)		1053	251	12	2
	Sobremesa	Pão de Ló de Margaride/Laranja/Maçã		238	57	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**.