



SEMANA 08 a 12 de Setembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana de legumes	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de brócolos e salada de pepino, beterraba e tomate	857	205	3		1	0
	Sobremesa	Ameixa/ Melancia/Banana	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Canja	442	106	2	0	2	0
	Prato Principal	Rancho (carne de porco estufada, massa macarronete, grão de bico e repolho), salada de alface, cenoura e tomate	697	167	3	1	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Creme de abóbora	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Salada de pescada com batata e molho verde, legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e couve-flor)	380	91	2	0	1	0
	Sobremesa	Gelatina de Limão/Banana/Ameixa	389 /238	93/ 57	0/0	0/0	22 / 13	0/0
5F	Sopa	Espinafres e feijão branco	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Frango assado com citrinos , arroz de cenoura e salada de couve roxa,alface e pimento	899	215	8	3	2	0
	Sobremesa	Nectarina/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Brócolos	291	70	2	0	2	0
	Prato Principal	Cotovelinhos de atum com molho de tomate e oregãos , salada de alface , pepino e milho	649	155	5	1	1	0
	Sobremesa	Laranja/Banana/Melão	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 08 a 12 de Setembro de 2025 - Ementa ovo-lacto-vegetariana

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana de legumes	198	47	2	0	2	0
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de brócolos e salada de pepino, beterraba e tomate	595	142	2	0	2	0
	Sobremesa	Ameixa/ Melancia/Banana	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Espinafres e feijão branco	403	96	1	0	2	0
	Prato Principal	Rancho (cubos de soja estufada, massa macarronete, grão de bico e repolho), salada de alface, cenoura e tomate	690	165	3	0	2	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Creme de abóbora	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Salada de batata com ovo cozido e molho vinagrete, legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e couve-flor)	500	119	3	0	1	0
	Sobremesa	Doce/Banana/Ameixa	238/360 /590	57 /86/141	0/2/5	0/0/2	13/0/14	0/0/0
5F	Sopa	Creme de legumes	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Beringela gratinada com legumes e queijo , arroz de cenoura e salada de couve roxa, alface e pimento	500	119	3	0	1	0
	Sobremesa	Nectarina/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Brócolos	403	96	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa cotovelinhos com cogumelos e orégãos, molho de tomate e azeitonas pretas , salada de alface , pepino e milho	690	165	3	0	2	0
	Sobremesa	Laranja/Banana/Melão	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 15 a 19 de Setembro de 2025

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)		
2F	Sopa	Creme de abóbora		189	45	1	0	2	0
	Prato Principal	Bife de frango panado no forno,com arroz de feijão manteiga, salada de cenoura, alface e couve roxa		879	210	5	2	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Banana		238	57	0	0	13	0

3F	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0	2	0
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno com pimento vermelho e salsa, arroz e salada de tomate, milho e pepino	376	90	2	0	1	0
	Sobremesa	Laranja/Ameixa/Melão	238	57	0	0	13	0

4F	Sopa	Curgete e grão-de-bico	545	130	3	0	2	1
	Prato Principal	Cubos de frango e peru estufados com massa macarronete e legumes incorporados (tomate, cenoura e couve coração)	786	188	4	0	1	0
	Sobremesa	Ameixa/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0

5F	Sopa	Brócolos	198	47	2	0	2	0
	Prato Principal	Lombo de salmão com limão e tomilho, arroz de cenoura e ervilhas e legumes cozidos (feijão verde, couve-flor e couve de bruxelas)	628	150	5	1	1	0
	Sobremesa	Gelatina/ Laranja/Melancia	238	57	0	0	13	0

6F	Sopa	Alho francês	215	51	1	0	2	0
	Prato Principal	Rojões de porco no tacho com batata aos cubos, salada de alface, milho e beterraba	704	168	4	1	1	0
	Sobremesa	Melão/Melancia/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



SEMANA 15 a 19 de Setembro de 2025 - Ementa ovolactovegetariana

			Energi a (kJ)	Energi a (Kcal)	Lípidos (g)	Satura dos (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de abóbora	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa riscada com feijão manteiga e cogumelos salada de cenoura, alface e couve roxa	690	165	3	0	2	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Banana	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
3F	Sopa	Feijão-verde	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Filetes de tofu no forno com pimento vermelho e salsa, arroz e salada de tomate, milho e pepino	433	104	3	0	2	0
	Sobremesa	Laranja/Ameixa/Melão	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Curgete e grão-de-bico	399	95	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja estufada com massa macarronete e legumes incorporados (tomate, cenoura e couve coração)	605	145	2	0	2	0
	Sobremesa	Ameixa/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Brócolos	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Lentilhas estufadas (com cenoura, tomate e pimento), arroz de cenoura e ervilhas e legumes cozidos (feijão verde, couve-flor e couve de bruxelas)	690	165	3	0	2	0
	Sobremesa	Doce/ Laranja/Melancia	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
6F	Sopa	Alho francês	399	95	1	0	2	0
	Prato Principal	Rojões de soja no tacho com pickles e batata, salada de alface, milho e beterraba	605	145	2	0	2	0
	Sobremesa	Melão/Melancia/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

SEMANA 22 a 26 de Setembro de 2025

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	234	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Panadinhos de peixe no forno, arroz de cenoura e salada de beterraba, alface e milho	792	189	10	2	1	0
	Sobremesa	Pera/Laranja/Banana	389 / 238	93 / 57	0 / 0	0 / 0	22 / 13	0 / 0
3F	Sopa	Creme de curgete	189	45	1	0	2	0
	Prato Principal	Coxinhas de frango assadas com laranja, massa riscada salteada com oregãos e legumes cozidos (brócolos, couve de bruxelas e cenoura)	651	155	3	1	1	0
	Sobremesa	Maçã/Melancia/Ameixa	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Couve branca	336	80	1	0	2	0
	Prato Principal	Bacalhau desfiado com broa e batata aos cubos e salada alface, pepino e beterraba	376	90	2	0	1	0
	Sobremesa	Aletria/ Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Feijão manteiga e repolho	403	96	1	0	2	0
	Prato Principal	Fêveras de porco estufadas com molho de tomate, massa laços e salada de tomate, cenoura e milho	503	120	2	0	2	0
	Sobremesa	Melão/Laranja/Banana	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Abóbora	273	65	1	0	2	0
	Prato Principal	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)	662	158	2	0	1	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/ Ameixa	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 22 a 26 de Setembro de 2025 - Ementa ovo-lacto-vegetariana

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Cenoura	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Strogonoff de seitan (sem natas) com arroz de pimento verde e cenoura e salada de beterraba, alface e milho	356	85	6	1	1	0
	Sobremesa	Pera/Laranja/Banana	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de curgete	501	120	1	0	2	0
	Prato Principal	Curgete recheada com legumes e queijo , massa esparguete salteada com orégãos e legumes cozidos (brócolos, couve de bruxelas e cenoura)	540	129	2	0	1	0
	Sobremesa	Maçã/Melancia/Ameixa	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Couve branca	198	47	2	0	2	0
	Prato Principal	Legumes gratinados (alho francês, brócolos, pimento vermelho) com batata aos cubos e broa, salada alface, pepino e beterraba	690	165	3	0	2	0
	Sobremesa	Doce/ Maçã/Pera	238 / 360/590	57 / 86/141	0 / 2/5	0 / 0 / 2	13 / 0 / 14	0 / 0 / 0
5F	Sopa	Feijão manteiga e repolho	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Cubos de soja estufados com molho de tomate ,orégãos massa laços e salada de tomate, cenoura e milho	356	85	6	1	1	0
	Sobremesa	Melão/Laranja/Banana	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Abóbora	218	52	1	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)	540	129	2	0	1	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/ Ameixa	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 29 de Setembro a 03 de Outubro de 2025

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa (massa esparguete, carne de vaca picada, molho de tomate e oregãos) e salada de alface, cenoura e couve coração ripada	516	123	3	1	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco	215	51	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de salmão de cebolada, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão verde)	363	87	1	0	1	0
	Sobremesa	Laranja/Banana/Melão	389 /238	93/57	0/0	0/0	22/13	0/0
4F	Sopa	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Pá de porco assada com alecrim, massa cotovelos guisada e legumes cozidos (couve de bruxelas, cenoura e alho francês)	587	140	4	1	1	0
	Sobremesa	Banana/Pera/ Maçã	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Couve coração	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno com cebolada ,arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho	608	145	4	0	1	0
	Sobremesa	Leite creme/ Maçã/ Laranja	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Espinafres	223	53	2	0	2	0
	Prato Principal	Jardineira de frango (cubos de frango, batata, ervilha, cenoura, feijão verde e curgete aos cubos)	732	175	5	1	1	0
	Sobremesa	Pera/Banana/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 29 de Setembro a 03 de Outubro de 2025 - Ementa ovo-lacto-vegetariana

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	199	47	3	0	3	0
	Prato Principal	Bolonhesa de soja (massa esparguete, soja fina, molho de tomate e orégãos) e salada de alface, cenoura e couve coração ripada	433	104	3	0	2	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco	341	81	1	0	2	0
	Prato Principal	Tranche de seitan de cebolada, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão verde)	410	98	2	1	1	0
	Sobremesa	Laranja/Banana/Melão	238	57	0	0	13	0
4F	Sopa	Alho francês	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Tofu assado com alecrim, massa macarrão guisada e legumes cozidos (couve de bruxelas, cenoura e alho francês)	540	129	2	0	1	0
	Sobremesa	Banana/Pera/ Maçã	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Couve coração	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Ovos mexidos com salsa, arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho	539	129	2	0	2	0
	Sobremesa	Doce/ Maçã/ Laranja	238	57	0	0	13	0
6F	Sopa	Espinafres	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Jardineira de soja (cubos de soja, batata, ervilha, cenoura, feijão verde e curgete aos cubos)	565	135	2	0	2	0
	Sobremesa	Pera/Banana/Maçã	238 / 360/590	57 / 86/141	0 / 2/5	0 / 0/2	13 / 0/14	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