

Menu do *almoço*

DE 2 A 6 DE NOVEMBRO DE 2026

- SOPA
- PRATO PRINCIPAL
- VEGETARIANO
- LEGUMES COZIDOS
- BUFFET DE SALADAS
- SOBREMESA

KCAL · LIP LÍPIDOS · SAT SATURADOS · AÇÚ AÇÚCARES · SAL SAL (G/100G)

Declaração nutricional apresentada por 100 g / 100 ml de produto. 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. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE: Rua Rodrigo da Fonseca, 73. Buffet de saladas: alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, beterraba, pimentos, feijão frade, feijão preto, lentilhas, grão de bico, cuscuz, quinoa, massa, arroz, saladas compostas, etc.

SEGUNDA

02.11.2026

● SOPA

Couve com grão de bico

107 kcal · 1,9 lip · 0,2 sat · 2,1 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Almondegas estufadas em molho de tomate e ervilhas e massa salteada

171,2 kcal · 3 lip · 0,7 sat · 1,5 açú · 0,5 sal

● VEGETARIANO

Almondegas de grão estufadas em molho de tomate e ervilhas e massa salteada

247,8 kcal · 6,9 lip · 1,3 sat · 2,2 açú · 0,3 sal

● LEGUMES COZIDOS

Beringela e tomate aos cubos no forno com oregãos

84,2 kcal · 3,8 lip · 0,7 sat · 2,2 açú · 1,4 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada holandesa / Queijo ralado

84,1 kcal · 5,3 lip · 2,8 sat · 2,3 açú · 0,6 sal

● SOBREMESA

Fruta da época / Iogurte

57 | 86 kcal · 0 | 1,8 lip · 0,1 sat · 13 | 22 açú · 0,1 sal

TERÇA

03.11.2026

PORTUGAL

● SOPA

Legumes

62,6 kcal · 1,3 lip · 0,2 sat · 1,7 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Atum à Lisbonense

135,8 kcal · 7,1 lip · 1,7 sat · 0,6 açú · 0,4 sal

● VEGETARIANO

Legumes à Lisbonense

114,1 kcal · 6,4 lip · 0,8 sat · 3,6 açú · 0 sal

● LEGUMES COZIDOS

Couve bruxelas salteadas

51,7 kcal · 1,1 lip · 0,2 sat · 2,1 açú · 0,1 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada feijão frade com molho verde

49,2 kcal · 0,5 lip · 0,1 sat · 1,6 açú · 0,1 sal

● SOBREMESA

Fruta da época / Fruta laminada

56,9 kcal · 0,4 lip · 0,1 sat · 13 açú · 0 sal

QUARTA

04.11.2026

● SOPA

Abóbora e courgette

22,2 kcal · 1 lip · 0,2 sat · 2,1 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Perna de frango assada com alecrim e batata assada aos gomos

210,3 kcal · 15,1 lip · 3,3 sat · 0,1 açú · 0,4 sal

● VEGETARIANO

Caçarola de legumes e soja com cogumelos e batata assada

128,9 kcal · 2,1 lip · 0,3 sat · 1,8 açú · 0 sal

● LEGUMES COZIDOS

Feijão verde cozido

50 kcal · 0,9 lip · 0,1 sat · 1,9 açú · 0,1 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada beterraba com laranja

17,9 kcal · 3,5 lip · 0,1 sat · 3,5 açú · 0,2 sal

● SOBREMESA

Fruta da época / Salada de fruta

57 | 51 kcal · 0,2 lip · 0 sat · 13 açú · 0 sal

QUINTA

05.11.2026

● SOPA

Creme de cenoura

66,7 kcal · 1,1 lip · 0,2 sat · 1,8 açú · 0,1 sal

● VEGETARIANO

Bolonha de soja

262,3 kcal · 3,4 lip · 0,3 sat · 2,4 açú · 0,2 sal

● VEGETARIANO (2)

Panados de tofu e queijo no forno com arroz

157,4 kcal · 10,6 lip · 2 sat · 2,2 açú · 0,3 sal

● LEGUMES COZIDOS

Brócolos gratinados

155,8 kcal · 10,4 lip · 4,4 sat · 1,6 açú · 0,5 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada coleslaw

22,7 kcal · 1,1 lip · 0,3 sat · 3,3 açú · 0 sal

● SOBREMESA

Fruta da época / Gelatina

57 | 93 kcal · 0,1 lip · 0 sat · 13 | 22 açú · 0 sal

SEXTA

06.11.2026

● SOPA

Espinafres

59 kcal · 5,1 lip · 0,7 sat · 1,1 açú · 0,3 sal

● PRATO PRINCIPAL

Lombos de salmão com ervas aromáticas e arroz de cenoura

193,1 kcal · 11,4 lip · 2,1 sat · 0,7 açú · 0,2 sal

● VEGETARIANO

Arroz camponês (milho, feijão, legumes e queijo)

204,8 kcal · 4,6 lip · 1,9 sat · 2 açú · 0,4 sal

● LEGUMES COZIDOS

Couve juliana (couve e cenoura) salteada

54 kcal · 1,2 lip · 0,2 sat · 2,1 açú · 0,1 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada de feijão preto com molho verde / Queijo fresco

123 kcal · 1,6 lip · 0,4 sat · 2,1 açú · 0,1 sal

● SOBREMESA

Fruta da época / Iogurte

57 | 86 kcal · 0 | 1,8 lip · 0,1 sat · 13 | 22 açú · 0,1 sal