

Menu do **almoço**

DE 9 A 13 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

09.11.2026

● SOPA

Feijão verde

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

● PRATO PRINCIPAL

Bifinhos de peru estufados no tacho com molho de cogumelos e arroz de salsa

111,6 kcal · 3 lip · 0,5 sat · 0,3 açú · 0,5 sal

● VEGETARIANO

Chili de lentilhas com arroz de salsa

100 kcal · 3,6 lip · 0,9 sat · 0,7 açú · 0,4 sal

● LEGUMES COZIDOS

Couve flor salteada

57,8 kcal · 1 lip · 0,2 sat · 1,6 açú · 0,1 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada grão de bico com ovo ralado e molho verde

253,4 kcal · 3,8 lip · 0,4 sat · 2,6 açú · 0 sal

SOBREMESA

Fruta da época / Tosta c/ queijo (DI)

57 | 255 kcal · 0 | 13 lip · 0 | 8 sat · 13 | 14 açú · 0 | 2 sal

TERÇA

10.11.2026

● SOPA

Alho francês

65,4 kcal · 1,4 lip · 0,2 sat · 2 açú · 0 sal

● PRATO PRINCIPAL

Macarronada de peixes (pescada, salmão e tamboril)

151,1 kcal · 2,2 lip · 0,2 sat · 1,2 açú · 0,2 sal

● VEGETARIANO

Macarronada de feijões e legumes

216,5 kcal · 2,9 lip · 0,3 sat · 2,8 açú · 0,3 sal

● LEGUMES COZIDOS

Courgette aos cubos no forno

84,8 kcal · 2,2 lip · 0,6 sat · 1,7 açú · 0,3 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada andaluza / Queijo ralado

72,9 kcal · 2 lip · 0,5 sat · 1 açú · 0,1 sal

SOBREMESA

Fruta da época / logurte

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

QUARTA

11.11.2026

SÃO MARTINHO

● SOPA

Caldo verde

79,6 kcal · 1,5 lip · 0,2 sat · 1,7 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Rojões a S Martinho (com castanhas picadas e batata aos cubos)

79,6 kcal · 1,5 lip · 0,2 sat · 1,7 açú · 0,1 sal

● VEGETARIANO

Nacos de soja a S Martinho

158,5 kcal · 2,4 lip · 0,2 sat · 1,2 açú · 0,1 sal

● LEGUMES COZIDOS

Pimentos estufados

49 kcal · 2,2 lip · 0,8 sat · 2,3 açú · 0,2 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada mista com cebola

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

SOBREMESA

Fruta da época / Bolo de castanha

57 | 209 kcal · 0 | 15 lip · 0 | 4 sat · 13 | 7 açú · 0,3 sal

QUINTA

12.11.2026

● SOPA

Canja / Legumes

153 | 63 kcal · 5 | 1 lip · 1 | 0 sat · 1 | 2 açú · 0,3 sal

● PRATO PRINCIPAL

Lombos de pescada a Zé do pipo com puré misto (cenoura)

90,3 kcal · 2,6 lip · 0,2 sat · 0,2 açú · 0,5 sal

● VEGETARIANO

Empadão de atum vegan com milho, courgette e cenoura

112,9 kcal · 5,7 lip · 0,8 sat · 1,3 açú · 0,4 sal

● LEGUMES COZIDOS

Cenoura baby com oregãos

47,4 kcal · 3,4 lip · 0,5 sat · 3 açú · 0,4 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada de feijão preto com chouriço / Queijo fresco

68,3 kcal · 0,5 lip · 0,1 sat · 1,6 açú · 0,5 sal

SOBREMESA

Fruta da época / Fruta laminada

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

SEXTA

13.11.2026

● SOPA

Creme de legumes

56,4 kcal · 1 lip · 0,2 sat · 1,7 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Coq au vin com arroz

127,8 kcal · 2,4 lip · 0,6 sat · 1,3 açú · 0,2 sal

● VEGETARIANO

Rissóis vegetarianos com arroz

178,3 kcal · 4,8 lip · 0,8 sat · 1,5 açú · 0,2 sal

● LEGUMES COZIDOS

Couve aos quartos cozida

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

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada couscous

160,1 kcal · 3,5 lip · 1 sat · 0,9 açú · 0,9 sal

SOBREMESA

Fruta da época / logurte

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