

Menu do *almoço*

DE 16 A 20 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

16.11.2026

● SOPA

Ervilha

77,7 kcal · 2,1 lip · 0,3 sat · 1,4 açú · 0 sal

● PRATO PRINCIPAL

Tiras de frango salteadas com oregãos e arroz de alho

191,7 kcal · 5,5 lip · 1,1 sat · 0,8 açú · 0,3 sal

● VEGETARIANO

Arroz gratinado com cogumelos, cenoura e legumes

139,3 kcal · 2,3 lip · 0,3 sat · 1,3 açú · 0,2 sal

● LEGUMES COZIDOS

Alho francês e couve

59,1 kcal · 1 lip · 0,2 sat · 1,7 açú · 0,1 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada Holandesa

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

SOBREMESA

Fruta da época / Maça cozida com canela

57 | 57 kcal · 0,3 lip · 0,1 sat · 13 açú · 0 sal

TERÇA

17.11.2026

● SOPA

Courgette e cenoura

22,4 kcal · 1 lip · 0,2 sat · 2,2 açú · 0,1 sal

● VEGETARIANO

Fusili tricolor com cogumelos e espinafres e queijo

229,2 kcal · 3,9 lip · 0,8 sat · 2,2 açú · 0,3 sal

● VEGETARIANO (2)

Couscous com ovo mexido, legumes e seitan

101,2 kcal · 1,9 lip · 0,3 sat · 1,4 açú · 0,2 sal

● LEGUMES COZIDOS

Cenoura as rodelas com hortelã

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

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada tropical / Queijo ralado

72,9 kcal · 2 lip · 0,5 sat · 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

QUARTA

18.11.2026

● SOPA

Couve e feijão vermelho

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

● PRATO PRINCIPAL

Arroz a Lavrador (carne de vaca e porco) com legumes e feijão

153,2 kcal · 3,1 lip · 0,9 sat · 1,5 açú · 0,8 sal

● VEGETARIANO

Arroz a Lavrador vegetariano com legumes e feijão

141,4 kcal · 1,4 lip · 0,2 sat · 1,5 açú · 0,2 sal

● LEGUMES COZIDOS

Ratatouille

132,8 kcal · 2,5 lip · 0,4 sat · 1,2 açú · 0,1 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada de lentilhas

122,6 kcal · 1 lip · 0,1 sat · 1,5 açú · 0,1 sal

SOBREMESA

Fruta da época / Salada de fruta

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

QUINTA

19.11.2026

GRÉCIA

● SOPA

Fasolatha / Legumes

87 | 63 kcal · 1 lip · 0 | 0 sat · 2 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Moussaka (lasanha de carne picada com beringela)

127,3 kcal · 5,4 lip · 2 sat · 1,9 açú · 0,3 sal

● VEGETARIANO

Moussaka (picado vegan com beringela)

149 kcal · 2,3 lip · 0,3 sat · 2,4 açú · 0,1 sal

● LEGUMES COZIDOS

Beringela e courgette 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 de batata doce / Queijo feta com pão tostado

70,8 kcal · 1,5 lip · 0,2 sat · 3,1 açú · 0,1 sal

SOBREMESA

Fruta da época / Baklava

57 | 285 kcal · 0 | 23 lip · 0 | 4 sat · 13 açú · 0 sal

SEXTA

20.11.2026

● SOPA

Couve flor

58,4 kcal · 1,2 lip · 0,2 sat · 2 açú · 0,1 sal

● PRATO PRINCIPAL

Salada russa de salmão e ovo ralado

132,5 kcal · 9 lip · 1,9 sat · 0,7 açú · 0,2 sal

● VEGETARIANO

Salada russa de tofu e ovo ralado

107 kcal · 3,8 lip · 0,5 sat · 0,6 açú · 0,6 sal

● LEGUMES COZIDOS

Ervilhas com cenoura aos cubos salteadas

51,4 kcal · 0,9 lip · 0,1 sat · 2,1 açú · 0,1 sal

● BUFFET DE SALADAS

Saladas variadas / Salada de monegasca

90,9 kcal · 3,1 lip · 1,5 sat · 1 açú · 0,2 sal

SOBREMESA

Fruta da época / Fruta laminada

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