Scolarest
SABOR SABER VIVER

SEMANA 2 a 6 de Novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Juliana de legumes	206,8	49,4	1,1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate	811,1	193,9	3,3	0,5	1,5	0,2
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com cogumelos e arroz de tomate	452,1	108,0	2,7	0,4	1,3	0,2
	Legumes	Cenoura, cebola e beterraba	75,0	17,9	3,5	0,1	3,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	**Sopa**	Couve-flor	244,2	58,4	1,2	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Massada de aves (frango e peru envolvidos em molho de tomate e massa cotovelinhos)	777,7	185,9	1,9	0,3	1,0	0,2
	Vegetariano	Massada de soja (soja envolvida em molho de tomate e massa cotovelinhos)	955,5	228,4	5,3	0,6	3,8	0,1
	Legumes	Tomate, milho e cebola	228,1	54,5	1,7	1,5	2,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
4F	**Sopa**	Grão	494,9	118,3	2,1	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Filete de tilápia no forno com arroz de salsa	824,6	197,1	2,2	0,3	0,2	0,4
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com arroz branco	582,0	139,1	4,5	0,5	5,4	0,1
	Legumes	Pepino, couve-roxa e couve	34,6	8,3	0,1	1,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
5F	**Sopa**	Macedónia	292,5	69,9	1,4	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Almôndegas com molho de tomate e massa macarronete	716,3	171,2	3,0	0,7	1,5	0,5
	Vegetariano	Almôndegas de soja com molho de tomate e massa macarronete	738,7	176,6	4,4	0,7	2,4	0,2
	Legumes	Ervilha, couve-flor e milho	85,4	20,4	0,1	0,2	3,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina	298 / 389	57 / 93	0,1	0,0	13 / 22	0,0
6F	**Sopa**	Alho francês	273,8	65,4	1,4	0,2	2,0	0,0
	Prato Principal	Pescada lascada com cebolada e arroz branco	644,0	153,9	1,9	0,2	0,6	0,3
	Vegetariano	Arroz com salada de feijão frade, ovo, cenoura e couve	986,5	235,8	9,1	1,8	3,3	0,5
	Legumes	Tomate, beterraba e cenoura	78,4	18,7	0,3	0,2	3,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	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

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 9 a 13 de Novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Repolho	217,9	52,1	1,2	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Cavala à Bolonhesa (com esparguete)	685,0	163,7	3,9	1,1	2,0	0,2
	Vegetariano	Soja à Bolonhesa (com esparguete)	959,3	229,3	2,2	0,3	0,8	0,2
	Legumes	Alface, milho e cebola	372,0	88,9	3,0	3,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	**Sopa**	Feijão branco	365,2	87,3	1,2	0,1	2,0	0,1
	Prato Principal	Rojões com batata e castanha no tacho e arroz branco	720,3	172,2	4,3	1,0	0,7	0,2
	Vegetariano	Seitan fatiado assado c/ molho de castanhas, cogumelos e arroz branco	959,8	229,4	3,3	0,3	1,0	0,2
	Legumes	Couve-flor, feijão verde e ervilhas	215,4	51,5	1,0	0,7	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim	238 / 340	56,9 / 81	0,0 / 4	0,0 / 1	46247,0	0,0
4F	**Sopa**							
	Prato Principal							
	Vegetariano	**FERIADO**						
	Legumes							
	Sobremesa							
5F	**Sopa**	Canja/Creme de legumes (Veg)	640 / 262	153 / 63	5/, 1	1 / 0	1 /,2	0,3
	Prato Principal	Massada de peixe com cotovelinhos e salsa	554,9	132,6	1,7	0,1	1,3	0,2
	Vegetariano	Massada de grão, cenoura, cogumelos e salsa	600,9	143,6	2,2	0,2	2,3	0,1
	Legumes	Ervilha, couve-flor e milho	215,4	51,5	1,0	0,7	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	**Sopa**	Espinafres	247,0	59,0	5,1	0,7	1,1	0,3
	Prato Principal	Perna de frango estufada com arroz branco	731,3	174,8	2,4	0,5	0,8	0,3
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz branco	762,1	182,1	1,1	0,2	0,6	0,2
	Legumes	Tomate, brócolos e cenoura	107,1	25,6	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	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

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**.

Scolarest
SABOR SABER VIVER

SEMANA 16 a 20 de Novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Courgette	253,5	60,6	1,3	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos e arroz	853,8	204,0	7,0	1,5	0,5	0,4
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e arroz	853,8	204,0	7,0	1,5	0,5	0,4
	Legumes	Alface, cebola e beterraba	78,4	18,7	0,3	0,2	3,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	**Sopa**	Creme de legumes	235,9	56,4	1,0	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Frango assado com massa esparguete	676,0	161,6	2,6	0,5	1,5	0,3
	Vegetariano	Seitan á Primavera (cenoura e ervilha) com massa esparguete	353,8	84,6	1,6	0,2	0,0	0,2
	Legumes	Cenoura, feijão verde e couve	107,1	25,6	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
4F	**Sopa**	Ervilha	325,0	77,7	2,1	0,3	1,4	0,0
	Prato Principal	Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e arroz de cenoura	454,0	108,5	2,3	0,4	1,0	0,2
	Vegetariano	Nacos de soja com arroz de cenoura	464,1	110,9	1,3	0,2	1,6	0,1
	Legumes	Milho, couve-roxa e tomate	228,1	54,5	1,7	1,5	2,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Sopa seca	238 / 614	56,9 / 147	0 / 6	0 /2	13, /7	0/ 1
5F	**Sopa**	Abóbora	210,0	50,2	1,2	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Massa à Lavrador (frango, porco, feijão, couve, cenoura)	897,4	214,5	9,4	1,6	2,1	0,4
	Vegetariano	Tofu no forno com massa macarronete	759,6	181,5	5,6	0,7	1,5	0,2
	Legumes	Incorporados						
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	**Sopa**	Couve coração	202,4	48,4	0,8	0,1	1,8	0,1
	Prato Principal	Argolas de pota panadas no forno com arroz de cenoura	456,0	109,0	3,0	0,4	0,7	0,3
	Vegetariano	Estufado de soja com arroz de cenoura	1261,1	301,4	2,5	0,2	1,5	0,2
	Legumes	Cenoura, ervilha e beterraba	75,0	17,9	3,5	0,1	3,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	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

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 Novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Cenoura	217,9	52,1	1,1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Rolo de carne misto (vaca e porco) com molho de tomate e esparguete	734,3	175,5	3,6	0,5	0,9	0,2
	Vegetariano	Soja com molho de tomate e esparguete	1261,1	301,4	2,5	0,2	1,5	0,2
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cebola	77,5	18,5	0,2	0,2	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	**Sopa**	Lentilhas	513,1	122,6	1,0	0,1	1,5	0,1
	Prato Principal	Filete de solha no forno com arroz branco	571,5	136,6	2,9	0,4	1,0	0,2
	Vegetariano	Estufado de grão com cogumelos e arroz	519,5	124,2	1,8	0,2	1,7	0,1
	Legumes	Cenoura, ervilha e feijão-verde	107,1	25,6	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
4F	**Sopa**	Feijão verde	209,3	50,0	0,9	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Frango guisado com ervilha e massa macarronete	824,1	197,0	2,5	0,5	1,7	0,2
	Vegetariano	Macarronada de lentilhas	1105,0	264,1	2,9	0,3	1,8	1,5
	Legumes	Beterraba, pepino e milho	78,4	18,7	0,3	0,2	3,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	0,0
5F	**Sopa**	Curgete	253,5	60,6	1,3	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Saladinha quente de atum com feijão frade, ovo raspado e salsa	845,3	202,0	9,1	1,3	0,8	0,7
	Vegetariano	Arroz de ovo cozido e legumes	853,8	204,0	7,0	1,5	0,5	0,4
	Legumes	Tomate, couve e couve-roxa	77,5	18,5	0,2	0,2	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina	298 / 389	57 / 93	0,1	0,0	13 / 22	0,0
6F	**Sopa**	Couve e nabo	110,8	26,5	1,6	0,3	1,8	0,1
	Prato Principal	Tirinhas de porco no tacho com cogumelos e massa	722,7	172,7	4,1	0,9	1,5	0,2
	Vegetariano	Seitan estufado no tacho com massa	813,9	194,5	2,9	0,4	1,3	0,3
	Legumes	Pepino, beterraba e cebola	78,4	18,7	0,3	0,2	3,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238,0	56,9	0,0	0,0	13,0	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

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**.