Scolarest
SABOR SABER VIVER

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	Saladinha quente de atum com feijão frade, ovo raspado e salsa	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	Frango assado com ervilha e puré/massa macarronete	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**