Scolarest
SABOR SABER VIVER

Semana de 2 a 6 de novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Portuguesa	207	49	1,9	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	885	212	6,5	0,2	0,7	0,1
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com cogumelos e arroz branco	453	108	3,2	0,5	1,6	0,1
	Legumes	Alface, cenoura e beterraba	70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	**Sopa**	Creme cenoura com courgette	224	54	1,0	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Perú lascado com macarronete salteado em orégãos	729	174	4,2	1,0	1,4	0,2
	Vegetariano	Legumes assados com soja e macarronete salteado em orégãos	433	104	3,0	0,4	2,0	0,1
	Legumes	Tomate, milho e pepino	226	54	1,7	1,5	2,2	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4F	**Sopa**	Alho francês	206	49	1,6	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Medalhões de pescada com salada de legumes (batatinha aos cubos. cenoura. ervilha e feiião-verde)	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
	Vegetariano	Salada de tofu com feijão frade (batatinha aos cubos, cenoutra. ervilha e feiião-verde)	305	73	2,0	0,5	1,3	0,1
	Legumes	Incorporado no prato						
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5F	**Sopa**	Creme de brócolos	283	68	5,7	0,8	2,6	0,3
	Prato Principal	Arroz de carne (frango, porco)	659	157	4,0	0,9	1,4	0,1
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz	626	150	5,5	1,6	1,2	1,0
	Legumes	Salada de alface, cenoura e milho	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	**Sopa**	Grão com lombardo	462	111	2,7	0,3	2,3	0,1
	Prato Principal	Massinha de atum gratinada com molho branco	620	148	1,7	0,4	2,2	0,1
	Vegetariano	Soja em molho de tomate com massa cotovelinhos	497	119	1,9	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Macedónia de Legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde	250	60	1,4	0,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Gelatina ou Fruta	38 9 / 238	93 / 57	0 0	0 0	22 / 13	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 de 9 a 13 de novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Alho- francês	206	49	1,6	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Esparguete à Carbonara (fiambre, cogumelos e ovo raspado)	835	200	9,5	3,7	1,0	0,5
	Vegetariano	Esparguete à Carbonara (ovo raspado e cogumelos)	810	194	4,0	1,4	2,4	1,2
	Legumes	Cenoura, Milho e tomate	211	50	1,3	1,3	2,7	0,4
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	**Sopa**	Creme de courgette	183	44	1,5	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Argolinhas de pota com arroz	633	151	3,7	0,8	0,4	0,4
	Vegetariano	Tirinhas de tofucom molho de tomate e arroz branco	453	108	3,2	0,5	1,6	0,1
	Legumes	Alface, Beterraba e cenoura	70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4F	**Sopa**	Couve-flor	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Frango assado com massa lacinhos	766	183	3,2	0,6	1,3	0,3
	Vegetariano	Soja em molho de tomate com massa lacinhos	690	165	3,4	0,3	2,3	0,2
	Legumes	Alface, pepino e couve-roxa	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5F	**Sopa**	Creme de ervilhas	246	59	1,8	0,3	1,9	0,1
	Prato Principal	Filetes de tilápia com ervas aromáticas e arroz de cenoura	598	143	2,0	0,2	1,0	0,2
	Vegetariano	Paelha de feijão	623	149	3,2	0,5	1,7	0,2
	Legumes	Macedónia de Legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde	250	60	1,4	0,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	**Sopa**	Feijão-verde	198	47	1,5	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Tirinhas de porco no tacho com cogumelos e macarronete	835	200	9,5	3,7	1,0	0,5
	Vegetariano	Seitan estufado no tacho com macarronete	680	162	2,6	0,6	0,8	0,9
	Legumes	Pepino, beterraba e cebola	49	12	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	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

Semsana de 16 a 20 de novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Espinafres	208	50	1,9	0,3	2,0	0,2
	Prato Principal	Hambúrguer de salmão com arroz de ervilhas	808	193	11,4	2,1	1,0	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com arroz de ervilhas	626	150	5,5	1,6	1,2	1,0
	Legumes	Alface, couve roxa e cenoura	70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	**Sopa**	Creme de lentilhas	246	59	1,8	0,3	1,9	0,1
	Prato Principal	Ranchinho (carne de porco, massa macarronete, grão e couve)	612	146	5,1	1,5	1,2	0,3
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano(soja, massa macarronete, grão e couve)	595	142	2,3	0,2	1,8	0,3
	Legumes	Incorporado no prato						
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4F	**Sopa**	Legumes	207	49	1,9	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Abrótea no forno com arroz	628	150	2,3	0,3	1,0	0,3
	Vegetariano	Feijão estufado com cogumelos e arroz	433	104	3,0	0,4	2,0	0,1
	Legumes	Macedónia de Legumes (cenoura, ervilha e feijão-verde	250	60	1,4	0,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta ou Iogurte	360 / 238	86 / 57	2 / 0	0 0	0 / 13	0 / 0
5F	**Sopa**	Creme de couve flor com cenoura	250	60	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa de aves	899	215	7,9	2,5	1,8	0,1
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja	433	104	3,0	0,4	2,0	0,1
	Legumes	Alface, cenoura e beterraba	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	**Sopa**	Abóbora	227	54	1,5	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Pescada à Brás (pescada, ovo e batata palha)	647	155	6,9	1,0	3,6	0,2
	Vegetariano	Legumes à brás (couve, cenoura, ovo e batata palha)	618	148	7,3	1,0	5,5	0,0
	Legumes	Alface, cenoura e tomate	71	17	0,3	0,0	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	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 de 23 a 27 de novembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Couve	218	52	2,0	0,3	2,2	0,2
	Prato Principal	Almondegas mistas em molho de tomate com massa esparguete	598	143	2,8	0,6	1,4	0,4
	Vegetariano	Soja com molho de tomate e massa esparguete	690	165	3,4	0,3	2,3	0,2
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cenoura	86	21	0,3	0,1	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	**Sopa**	Creme de gão com cenoura	624	149	3,6	0,5	2,3	0,1
	Prato Principal	Medalhões de pescada com ervas romática no forno e arroz	644	154	1,9	0,2	0,6	0,3
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz	680	162	2,6	0,6	0,8	0,9
	Legumes	Alface, cenoura e beterraba	70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
4F	**Sopa**	Feijão-verde	198	47	1,5	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Frango estufado com puré de cenoura e batata	475	114	2,8	0,5	0,7	0,2
	Vegetariano	Tirinhas de tofu em molho de tomate com puré de cenoura e batata	453	108	3,2	0,5	1,6	0,1
	Legumes	Juliana de couve, cenoura e alho francês)	250	60	1,4	0,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
5F	**Sopa**	Creme de abóbora	199	48	1,6	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Massada de peixe (tintureira e red fish)	661	158	2,2	0,2	1,4	0,2
	Vegetariano	Massinha de soja	433	104	3,0	0,4	2,0	0,1
	Legumes	Macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde)	250	60	1,4	0,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	**Sopa**	Brócolos	212	51	1,9	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Chilli de carne mista(carne de porco e vaca) com arroz	941	225	5,6	1,7	1,8	0,3
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja, feijão) e arroz	807	193	7,3	0,9	3,6	0,2
	Legumes	Alface, tomate e cenoura	71	17	0,3	0,0	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	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 30 de novembro a 4 de dezembro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Creme de legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Omelete de salsicha com arroz alegre (cenoura e ervilha)	642	153	4,8	1,2	1,3	0,4
	Vegetariano	Omelete com arroz alegre (cenoura e ervilha)	523	125	3,6	0,7	1,3	0,2
	Legumes	Alface, beterraba e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
3F	**Sopa**							
	Prato Principal	Feriado						
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							
4F	**Sopa**	Couve-flor e cenoura	234	56	2,1	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Douradinhos com saladinha de feijão frade e batata	543	130	2,8	0,0	0,8	0,1
	Vegetariano	Saladinha de feijão-frade com batata e legumes (cenoura e feiião-verde)	305	73	2,0	0,5	1,3	0,1
	Legumes	Macedónia de legumes	250	60	1,4	0,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta ou gelatina	38 9 / 238	93 / 57	0 0	0 0	22 / 13	0 / 0
5F	**Sopa**	Creme de feijão verde	219	52	1,8	0,3	2,2	0,1
	Prato Principal	Arroz de aves (frango e pato)	536	128	1,9	0,3	1,0	0,2
	Vegetariano	Arroz de lentilhas	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Legumes	Alface, tomate e milho	372	89	3,0	3,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0
6F	**Sopa**	Alho francês	206	49	1,6	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Cavala lascada em molho de tomate e pimentos com massa macarronete	74	175	2,4	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	Soja de tomatada com massa macarronete	497	119	1,9	0,2	2,1	0,1
	Legumes	Alface, cenoura e milho	70	17	0,1	0,0	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	238	57	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**.