SEMANA 5 a 9 Outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**		402.66	96.236	1.421	0.19	2.346	0.123
	Prato Principal	Feriado 5 Outubro	762.66	182.28	4.57	1.267	0.799	0.221
	Vegetariano		497.22	118.84	1.923	0.1648	2.1	0.1
	Sobremesa		238	56.882	0	0	13	0.015
3F	**Sopa**	Creme de couve-flor	246	59	1	0	2	0
	Prato Principal	Panados de Frango com arroz alegre (ervilha,cenoura e milho). Salada de tomate, cenoura e cebola	797	191	1.7	0.3	1.2	0.3
	Vegetariano	Nacos de soja estufados com arroz (ervilha,cenoura e milho). Salada de tomate, cenoura e cebola	1261	301	25	0.2	1.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Couve coração com grão-de-bico	448	107	2	0	2	0
	Prato Principal	Medalhões de pescada no forno com salada russa. Salada de alface, tomate e cebola	738	176	6	1	0	0
	Vegetariano	Tofu estufado com salada russa. Salada de alface, tomate e cebola	1128	270	3	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
5F	**Sopa**	Legumes	205	49	1	0	2	0
	Prato Principal	Pá de porco assada com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	959	229	2.2	0.3	0.8	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	560	134	2	0.4	1.9	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	**Sopa**	Bróculos e cenoura	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Cavala estufada com molho de tomate e esparguete. Salada de pepino, cebola e cenoura	656	157	4	1	0	0.2
	Vegetariano	Soja estufada com molho de tomate e esparguete. Salada de pepino, cebola e cenoura	413	99	4	1	2.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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 12 a 16 Outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Macarronete guarnecido com Ovos mexidos, cogumelos e ervilha. Salada de couve roxa, pepino e cenoura	578	138	37	1.2	1.8	0.1
	Vegetariano	Salada de cogumelos e ervilhas com macarronete. Salada de couve roxa, pepino e cenoura	583	139	2	0	1	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Feijão verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Paloco com grão-de-bico (batata, paloco, ovo e grão-de-bico). Salada de couve roxa, alface e cebola	557	133	5.9	1.2	0.1	1.7
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, cebola, grão-de-bico e salsa). Salada de couve roxa, alface e cebola	356	85	6	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
4F	**Sopa**	Penca e feijão encarnado	396	95	1	0	2	0
	Prato Principal	Chili (carne picada de vaca estufada com tomate e pimento, feijão encarnado) com arroz Salada de alface, couve roxa, milho	1006	240	7.5	2.3	2.3	0.2
	Vegetariano	Chili vegetarino (lentilhas estufadas com tomate e pimento, feijão vermelho, cenoura) com arroz branco Salada de alface, couve roxa, milho	997	238	5.2	0.7	2.9	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	**Sopa**	Legumes	205	49	1	0	2	0
	Prato Principal	Massada de salmão (salmão lascado estufado com laços tricolor) Salada de Alface, Milho e cebola	1228	293	15	3	1	0
	Vegetariano	Massada de tofu (tofu estufado com laços tricolor) Salada de Alface, Milho e cebola	760	182	6	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	**Sopa**	Creme de legumes com feijão branco	542	129	2	0	2	0
	Prato Principal	Perna de Frango no forno em cama de loureiro com arroz. Salada de tomate, milho e cebola	841	201	6.4	1.2	0.9	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com arroz. Salada de tomate, milho e cebola	560	134	2	0.4	1.9	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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 19 a 23 Outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)	293	70	1	0	2	0
	Prato Principal	Forma de Filetes de Pescada Panado com arroz de ervilhas. Salada de alface, cenoura e cebola	825	197	5.5	0.7	1	0.3
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com lentilhas estufadas. Salada de alface, cebola e cenoura	517	124	2	0	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Creme de couve-flor e feijão vermelho	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada com pimento com esparguete). Salada de tomate, alface e cenoura	992	237	9.2	3.1	1.6	0.2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja. Salada de tomate, alface e cenoura	69	165	3.4	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Creme de cenoura e feijão branco	341	81	1	0.1	1.9	0.1
	Prato Principal	Filetes de Lingua à Rosa do Adro com batatinha aos cubos. Salada de alface, cenoura e cebola	347	83	0.7	0.1	1.1	0.2
	Vegetariano	Tofu à Rosa do Adro com batatinha aos cubos. Salada de alface, cenoura e cebola	543	130	1	0.1	2.7	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
5F	**Sopa**	Feijão verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa á lavrador (carne porco, frango, feijão encarnado e macarronete) salada de couve roxa, alface e cebola	609	146	5	1	2	0
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com macarronete. Salada de couve roxa, alface e cebola	853	204	3	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	**Sopa**	Creme de cenoura e feijão encarnado	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Arroz de atum. Salada de tomate, alface e cenoura	1003	240	7.9	0.7	0.4	0.6
	Vegetariano	Arroz de legumes. Salada de tomate, alface e cenoura	1002	240	7.9	0.7	0.4	0.7
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	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 26 a 30 Outubro

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Abóbora com feijão encarnado	324	77	1	0.2	1.9	0.6
	Prato Principal	Hamburguer misto (vaca e porco) (no forno) com molho de tomate e oregãos com arroz. Salada de pepino, cenoura e milho	824	197	4	2	0	0
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz. Salada de pepino, cenoura e milho	814	195	3	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Couve flor e grão	442	106	2	0.3	2	0.1
	Prato Principal	Salada russa de cavala (batata,ervilha, cenoura e cavala estufada com pimento e tomate). Salada de cebola, couve e cenoura	587	140	5	1	1.6	0.2
	Vegetariano	Salada russa de lentilhas (batata, ervilha, cenoura e lentilhas estufadas com pimento e tomate). Salada de cebola, couve e cenoura	852	204	8	1.6	1.8	2.4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Feijoada á Chef (carne porco, frango, feijão branco e cenoura com arroz). Salada de tomate, cenoura e cebola	761	182	6	2	1	0
	Vegetariano	Feijoada á Chef (feijão branco, cenoura com arroz). Salada de tomate, cenoura e cebola	893	213	8	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	**Sopa**	Couve coração	226	54	1	0	2	0
	Prato Principal	Bolonhesa de cavala. Salada de cebola, couve e cenoura	941	225	6	2	2	0.3
	Vegetariano	Tofu estufado com esparguete. Salada de cebola, couve e cenoura	807	193	7	0.9	3.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	**Sopa**	Gosma de sapo (Creme de espinafres)	250	60	2	0	1	0
	Prato Principal	Frango assado c/ arroz branco e piolhos de bruxa (feijão preto) . Salada da feiticeira (cenoura, alface e milho)	967	231	9.9	2.2	0.2	0.3
	Vegetariano	Tirinhas de tofu com arroz branco e feijão preto. Salada de alface, cenoura e milho)	712	170	4.4	0.6	0.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época/Sangue (Gelatina Morango)	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	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**.