Scolarest
SABOR SABER VIVER

SEMANA **De 16 a 20 de Novembro de 2026**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Juliana	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Rolo de carne misto (vaca e porco) com molho de cenoura, massa esparguete	684	164	3	1	1	1
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano, massa esparguete	560	134	2	0	2	0
	Legumes	Tomate, pepino, cebola	77	19	0	0	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Grão de bico e couve lombarda	202	48	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de tilápia no forno com arroz	376	90	2	0	1	0
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz	690	165	3	0	2	0
	Legumes	Alface, cenoura e milho	75	18	4	0	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Abóbora	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Perninha de frango assada, massa	749	179	5	1	1	0
	Vegetariano	Massa com lentilhas e cogumelos	497	119	2	0	2	0
	Legumes	Curgete, couve roxa e tomate	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	**Sopa**	Brócolos	254	61	1	0	2	0
	Prato Principal	Salada russa com cavala (batata, cavala, ervilha, cenoura e feijão verde)	464	111	5	1	1	0
	Vegetariano	Salada russa com salsicha vegetariana(batata, salsicha vegetariana, ervilha, cenoura e feijão verde)	605	145	2	0	2	0
	Legumes	Incorporados (ervilha, cenoura e feijão verde)						
	Sobremesa	Fruta da época / Doce	238	57	0	0	13	0
6F	**Sopa**	Creme de curgete	242	58	1	0	2	0
	Prato Principal	Rancho (porco, frango, grão de bico, couve lombarda, couve coração e cenoura)	621	148	7	2	0	0
	Vegetariano	Rancho vegetariano (cubos de soja, grão de bico, couve lombarda, couve coração e cenoura)	497	119	2	0	2	0
	Legumes	Incorporados (couve lombarda, couve coração e cenoura)						
	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**.