Scolarest
SABOR SABER VIVER

SEMANA **De 23 a 27 de Novembro de 2026**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Argolas de pota no forno com arroz de ervilhas	811	194	3	0	2	0
	Vegetariano	Peixinhos da horta com arroz de ervilhas	560	134	2	0	2	0
	Legumes	Alface, tomate, pepino	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Couve flor	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Almôndegas (porco e vaca) estufadas com molho de tomate, puré de batata	749	179	5	1	1	0
	Vegetariano	Cubos de soja estufados com puré de batata	472	113	3	0	1	0
	Legumes	Feijão verde, curgete e couve branca	50	12	0	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/Doce	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Curgete e feijão manteiga	247	59	5	1	1	0
	Prato Principal	Filete de pescada com molho de cenoura, arroz	462	110	4	1	1	0
	Vegetariano	Filete de tofu com molho de cenoura, arroz	498	119	9	2	2	0
	Legumes	Alface, tomate, pepino	70	17	0	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
5F	**Sopa**	Creme de couve coração	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Massa de frango com feijão e legumes	749	179	5	1	1	0
	Vegetariano	Massa de cogumelos e feijão com legumes	472	113	3	0	1	0
	Legumes	Incorporados (couve lombarda, couve coração e curgete)						
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
6F	**Sopa**	Feijão verde	236	56	1	0	2	0
	Prato Principal	Arroz colorido com atum	661	158	4	1	1	0
	Vegetariano	Arroz vegetariano (arroz, salsicha vegetariana, legumes)	498	119	9	2	2	0
	Legumes	Incorporados (milho, ervilhas 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**.