



Escola Gualdim Pais

SEMANA 15 a 19 de Setembro 2025

			Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Creme de legumes	235.9	56.4	1.0	0.2	1.7	0.1
	Prato Principal	Arroz de pato	811.6	194.0	7.0	1.9	0.6	0.6
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e esparguete	1104.965	264.087	2.931	0.347	1.836	0.021
	Legumes	Alface, beterraba e cenoura	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.1
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
3F	Sopa	Agrião	250.3	59.8	1.4	0.2	0.7	0.1
	Prato Principal	Bacalhau espiritual	384.8	92.0	2.8	1.2	0.9	0.1
	Vegetariano	Feijão manteiga, estufado com cubinhos de soja, cenoura, couve e arroz	1261.1	301.4	2.5	0.2	1.5	0.2
	Legumes	Tomate, couve-roxa e milho	226.2	54.1	1.7	1.5	2.2	0.2
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
4F	Sopa	Juliana de Legumes	217.9	52.1	1.2	0.2	2.1	0.1
	Prato Principal	Almondegas estufadas com esparguete	364.0	87.0	1.4	0.4	1.2	0.3
	Vegetariano	Empadão de soja	976.5	233.4	3.8	0.5	1.6	0.4
	Legumes	Tomate, pepino e cenoura	114.3	27.3	0.7	0.1	1.0	0.1
	Sobremesa	Fruta	238.0	56.9	0.0	0.0	13.0	0.0
5F	Sopa	Grão com espinafres	441.7	105.6	2.1	0.3	2.0	0.1
	Prato Principal	Pescada à Poveira com batata assada	372.6	89.0	1.3	0.5	1.2	0.1
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com ervilha, cenoura, milho e tomate	478.1	114.3	2.3	0.5	1.4	0.2
	Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	77.5	18.5	0.2	0.2	2.9	0.0
	Sobremesa	Gelatina ou fruta	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0
6F	Sopa	Creme de cenoura	279.3	66.7	1.1	0.2	1.8	0.1
	Prato Principal	Strogonoff de vaca com arroz de cenoura	916.2	219.0	9.2	3.7	0.8	0.2
	Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e massa macarronete	447.3	106.9	1.5	0.2	1.3	0.3
	Legumes	Alface, tomate e cenoura	71.2	17.0	0.3	0.2	2.7	0.0
	Sobremesa	Fruta	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**.