Scolarest
SABOR SABER VIVER

SEMANA 2 a 6 de Novembro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Portuguesa	206.568	49.37	1.896	0.292	1.989	0.093
	Prato Principal	Massinha de atum gratinada com molho branco	619.504	148.061	1.735	0.372	2.213	0.149
	Vegetariano	Soja em molho de tomate com massa cotovelinhos	497.21968	118.83836	1.9229596	0.1647597	2.1	0.1
	Legumes	Alface, cenoura e feijão-verde	250.1	59.774	1.404	0.212	1.772	0.12
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
3F	**Sopa**	Creme cenoura com courgette	224.256	53.597	0.962	0.157	1.784	0.089
	Prato Principal	Arroz de carne (frango, porco)	658.678	157.424	3.994	0.918	1.419	0.13
	Vegetariano	Arroz de lentilhas	626	150	5.5	1.6	1.2	1
	Legumes	Salada de alface, cenoura e milho	372	88.908	3	3	1	0.005
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
4F	**Sopa**	Alho francês	205.795	49.185	1.639	0.258	2.058	0.11
	Prato Principal	Medalhões de pescada com salada de feijão frade e legumes (feijão-frade ,batatinha aos cubos, cenoura, ervilha e feijão-verde)	362.695	86.684	0.376	0	0.747	0.251
	Vegetariano	Salada de tofu com feijão frade (batatinha aos cubos, cenoura, ervilha e feijão-verde)	305.03366	72.904795	1.9886069	0.5282237	1.3	0.1
	Legumes	Alface, couve-roxa e cenoura						
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
5F	**Sopa**	Creme de brócolos	283.073	67.654	5.657	0.8	2.582	0.297
	Prato Principal	Perú lascado com macarronete salteado em orégãos	728.775	174.177	4.223	0.951	1.397	0.175
	Vegetariano	Legumes assados com soja e macarronete salteado em orégãos	433.4942	103.6076	3.021097	0.3765823	2	0.1
	Legumes	Tomate, milho e juliana de couve	226.232	54.07	1.653	1.504	2.241	0.186
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
6F	**Sopa**	Grão com lombardo	462.368	110.506	2.651	0.347	2.299	0.14
	Prato Principal	Filetes de tilápia com ervas aromáticas e arroz de feijão	619.504	148.061	1.735	0.372	2.213	0.149
	Vegetariano	Paelha de feijão	497.21968	118.83836	1.9229596	0.1647597	2.1	0.1
	Legumes	Alface, cenoura e beterraba	250.1	59.774	1.404	0.212	1.772	0.12
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	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**.

SEMANA 9 a 13 de Novembro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Abóbora com juliana de couve	214	51	1	0.2	0.2	0.11
	Prato Principal	Esparguete à Carbonara (fiambre, cogumelos e ovo [illegible])	835.11	199.59	9.512	3.742	0.952	0.513
	Vegetariano	Esparguete à Carbonara (seitan em tiras e cogumelos)	809.77	193.54	4.047	1.393	2.438	1.228
	Legumes	Cenoura, Milho e tomate	210.86	50.396	1.341	1.341	2.702	0.38
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
3F	**Sopa**	Creme de courgette	183.41	43.834	1.455	0.239	1.968	0.095
	Prato Principal	Argolinhas de pota com arroz de tomate	632.55	151.18	3.73	0.774	0.396	0.351
	Vegetariano	Rissóis de espinafres e tofu com arroz de tomate	883.27	211.1	6.024	0.825	2.247	0.1
	Legumes	Alface, Beterraba e cenoura	69.705	16.66	0.073	0	2.898	0.095
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
4F	**Sopa**							
	Prato Principal	Feriado						
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							
5F	**Sopa**							
	Prato Principal	Interrupção letiva						
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							
6F	**Sopa**							
	Prato Principal	Interrupção letiva						
	Vegetariano							
	Legumes							
	Sobremesa							

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 16 a 20 de Novembro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Espinafres	207.89	49.686	1.92	0.283	2.018	0.204
	Prato Principal	Salada de cavala e legumes (arroz, cavala lascada, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	607.8	145.27	5.453	1.52	1.398	0.174
	Vegetariano	Salada de lentilhas e legumes (arroz, lentilhas, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	408.26	97.575	2.592	0.505	1.541	1
	Legumes	Alface, couve roxa e cenoura	69.705	16.66	0.073	0	2.898	0.095
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
3F	**Sopa**	Creme de lentilhas	245.8	58.746	1.836	0.276	1.864	0.093
	Prato Principal	Carne de porco no forno com molho de castanhas e massa macarronete	420.19	100.43	2.058	0.567	1.429	0.322
	Vegetariano	Tofu com molho de castanhas e massa macarronete	778.07	185.96	2.497	0.265	3.038	0.287
	Legumes	Alface, beterraba e tomate	69.705	16.66	0.073	0.2	2.898	0.1
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
4F	**Sopa**	Legumes	206.57	49.37	1.896	0.292	1.989	0.093
	Prato Principal	Filete de solha no forno com ervas aromáticas e arroz	628.1	150.12	2.306	0.337	1.039	0.256
	Vegetariano	Feijão estufado com cogumelos e arroz	433.49	103.61	3.0211	0.3766	2	0.1
	Legumes	Alface, cenoura e feijão-verde	250.1	59.774	1.404	0.212	1.772	0.12
	Sobremesa	Fruta ou Iogurte	360 / 238	86 / 57	2 / 0	0 0	0 / 13	0 / 0
5F	**Sopa**	Creme de couve flor com cenoura	249.91	59.728	2.048	0.3	2.141	0.177
	Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa de aves	899.47	214.97	7.937	2.548	1.844	0.113
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja	433.49	103.61	3.0211	0.3766	2	0.1
	Legumes	Alface, cenoura e beterraba	77.479	18.518	0.214	0	2.932	0.027
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
6F	**Sopa**	Abóbora	227.31	54.326	1.511	0.234	1.831	0.076
	Prato Principal	Pescada gratinada com molho branco e batatinha cozida aos cubos	362.59	86.66	0.091	0.051	1.41	0.197
	Vegetariano	Tofu gratinado com ervas aromáticas e batatinha cozida aos cubos	355.62	84.993	5.773	0.802	0.579	0.038
	Legumes	Alface, cenoura e tomate	71.206	17.018	0.271	0	2.709	0.025
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

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 23 a 27 de Novembro 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Couve	218.34	52.183	1.987	0.307	2.202	0.158
	Prato Principal	Almondegas mistas em molho de tomate com massa esparguete	598.26	142.99	2.776	0.596	1.398	0.385
	Vegetariano	Soja com molho de tomate e massa esparguete	689.7	165	3.363	0.308	2.322	0.175
	Legumes	Tomate, couve-roxa e cenoura	86	20.616	0.3444	0.0778	2.6222	0.1
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
3F	**Sopa**	Creme de grão com cenoura	624.19	149.18	3.642	0.453	2.342	0.112
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz de ervilha	885.41	211.61	6.516	0.221	0.666	0.102
	Vegetariano	Rissóis de espinafres e tofu com arroz de ervilha	883.27	211.1	6.024	0.825	2.247	0.1
	Legumes	Alface, cenoura e beterraba	69.705	16.66	0.073	0	2.898	0.095
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
4F	**Sopa**	Feijão-verde	198.09	47.343	1.52	0.238	2.23	0.175
	Prato Principal	Frango estufado com puré de cenoura e batata	475.02	113.53	2.829	0.486	0.732	0.189
	Vegetariano	Tirinhas de tofu em molho de tomate com puré de cenoura e batata	452.91	108.25	3.1754	0.4699	1.6	0.1
	Legumes	Juliana de couve, cenoura e alho francês)	250.1	59.774	1.404	0.212	1.772	0.12
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
5F	**Sopa**	Creme de abóbora	198.95	47.548	1.588	0.252	2.099	0.115
	Prato Principal	Massada de peixe (tintureira e red fish)	660.73	157.92	2.201	0.155	1.41	0.172
	Vegetariano	Massinha de soja	433.49	103.61	3.0211	0.3766	2	0.1
	Legumes	Macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde)	250.1	59.774	1.404	0.212	1.772	0.12
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015
6F	**Sopa**	Brócolos	211.53	50.556	1.88	0.278	2.053	0.101
	Prato Principal	Chilli de carne mista(carne de porco e vaca) com arroz	941.27	224.96	5.63	1.72	1.846	0.277
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja, feijão) e arroz	806.54	192.76	7.276	0.933	3.603	0.236
	Legumes	Alface, tomate e cenoura	71.206	17.018	0.271	0	2.709	0.025
	Sobremesa	Fruta	238	56.882	0	0	13	0.015

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**.