Scolarest
SABOR SABER VIVER

SEMANA **02 a 06 de Novembro de 2026**

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Nabo	279	67	1	0	2	0
	Prato Principal	Lombinhos de pescada com sementes de sésamo, arroz branco e legumes salteados (brócolos, cenoura e milho)	373	89	0	0	1	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Carne de porco à Alentejana com batata aos cubos e legumes (feijão verde, couve de bruxelas e curgete)	704	168	4	1	1	0
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Nabiças	202	48	2	0	2	0
	Prato Principal	Argolas de pota panadas no forno, arroz de brócolos e cenoura e salada de alface, pimento e tomate	483	115	3	0	1	0
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
5F	**Sopa**	Favas e legumes	251	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Macarronete de aves com legumes (cubos de perú e frango, massa macarronete, tomate, cenoura, feijão verde)	786	188	4	0	1	0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0
6F	**Sopa**	Canja	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Filete de salmão no forno com cebolada, arroz e salada de alface, pepino e pimento	376	90	2	0	1	0
	Sobremesa	Gelatina/Pera/Laranja	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

Semana de 02 a 06 de Novembro de 2026 - Ementa ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Nabo	279	67	1	0	2	0
	Prato Principal	Lombinhos de tofu, arroz branco e legumes salteados (brócolos, cenoura e milho)	500	119	3	0	1	0
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Alho francês	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Rojões de soja com batata aos cubos e legumes (feijão verde, couve de bruxelas e curgete)	642	153	2	0	1	0
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Nabiças	202	48	2	0	2	0
	Prato Principal	Hambúrguer vegetariano, arroz de brócolos e cenoura e salada de alface, pimento e tomate	626	150	6	2	1	1
	Sobremesa	Kiwi/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
5F	**Sopa**	Favas e legumes	251	60	1	0	2	0
	Prato Principal	Macarronete de lentilhas com legumes (lentilhas, massa macarronete, tomate, cenoura, feijão verde)	690	165	3	0	2	0
	Sobremesa	Banana/Laranja/Maçã	238	57	0	0	13	0
6F	**Sopa**	Legumes	640	153	5	1	1	0
	Prato Principal	Curgete com legumes e cogumelos no forno gratinada, arroz e salada de alface, pepino e pimento	565	135	2	0	2	0
	Sobremesa	Gelatina/Pera/Laranja	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 9 a 13 de Novembro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Alho francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Bife de frango panado no forno, massa esparguete guisada e salada de alface, pepino e milho	926	221	6	1	4	0
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Couve flor	246	59	1	0	2	0
	Prato Principal	Medalhões de pescada no forno com pimento vermelho, arroz e legumes salteados (feijão verde, cenoura e brócolos)	363	87	0	0	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Cenoura	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Pá de porco assada com louro, massa laços e salada de alface, beterraba e couve roxa)	709	170	4	1	1	0
	Sobremesa	Bolo de castanha/Laranja/Maçã	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 /14	0 / 0
5F	**Sopa**	Creme de curgete	113	27	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de bacalhau no forno com manjericão, batata e salada de cenoura, pepino e pimento	602	144	3	0	4	2
	Sobremesa	Banana/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
6F	**Sopa**	Couve coração e feijão catarino	388	93	1	0	2	0
	Prato Principal	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, cubos de carne de porco e vaca, cenoura, tomate, couve lombarda), arroz	587	140	1	0	1	0
	Sobremesa	Pera/Banana/Kiwi	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

Semana de 09 a 13 de Novembro de 2026 - Ementa ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Alho francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Soja estufada, massa esparguete guisada e salada de alface, pepino e milho	410	98	2	1	1	0
	Sobremesa	Laranja/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Couve flor	246	59	1	0	2	0
	Prato Principal	Seitan no forno com pimento vermelho, arroz e legumes salteados (feijão verde, cenoura e brócolos)	517	124	2	0	1	0
	Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Cenoura	218	52	1	0	2	0
	Prato Principal	Lentilhas estufadas, massa laços e salada de alface, beterraba e couve roxa)	729	174	7	3	1	1
	Sobremesa	Bolo de castanha/Laranja/Maçã	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 /14	0 / 0
5F	**Sopa**	Creme de curgete	113	27	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de tofu no forno com manjericão, batata e salada de cenoura, pepino e pimento	533	127	1	0	1	0
	Sobremesa	Banana/Maçã/Pera	238	57	0	0	13	0
6F	**Sopa**	Couve coração e feijão catarino	388	93	1	0	2	0
	Prato Principal	Feijoada vegetariana(feijão branco, feijão manteiga, cogumelos, cenoura, tomate, couve lombarda), arroz	776	186	2	0	3	1
	Sobremesa	Pera/Banana/Kiwi	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 16 a 20 de Novembro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Feijão verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Salada de arroz colorido com atum e ovo cozido (arroz, atum, ervilha, feijão verde, cenoura,milho e ovo)	624	149	3	0	16	0
	Sobremesa	Maçã/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Espinafres e grão de bico	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Bife de frango no forno, massa esparguete salteada com oregãos e salada de alface, tomate e pepino	926	221	6	1	4	0
	Sobremesa	Kiwi/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Creme de cenoura	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Meia desfeita de bacalhau (grão de bico, bacalhau, batata) e legumes salteados (brócolos, cenoura e feiião verde)	608	145	5	2	1	0
	Sobremesa	Pudim/Gelatina/Banana	238	57	0	0	13	0
5F	**Sopa**	Alho francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Rancho (massa macarronete, cubos de carne de porco e vaca, grão de bico, repolho, cenoura e tomate)	749	179	4	1	2	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	**Sopa**	Repolho	213	51	1	0	2	0
	Prato Principal	Panadinhos de peixe no forno, arroz de alho e salada de alface, cenoura e pepino	1128	269	5	0	3	0
	Sobremesa	Laranja/Pera/Banana	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

Semana de 16 a 20 de Novembro de 2026 - Ementa ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Feijão verde	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Salada de arroz colorido com ovo cozido (arroz, , ervilha, feijão verde, cenoura,milho e ovo)	605	145	2	0	2	0
	Sobremesa	Maçã/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Espinafres e grão de bico	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Tofu no forno, massa esparguete salteada com oregãos e salada de alface, tomate e pepino	500	119	3	0	1	0
	Sobremesa	Kiwi/Pera/Maçã	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Creme de cenoura	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Hambúrguer vegetariano no forno com batata e legumes salteados (brócolos, cenoura e feijão verde)	626	150	6	2	1	1
	Sobremesa	Pudim/Gelatina/Banana	238	57	0	0	13	0
5F	**Sopa**	Alho francês	274	65	1	0	2	0
	Prato Principal	Rancho vegetariano (massa macarronete, cubos de soja, grão de bico, repolho, cenoura e tomate)	690	165	3	0	2	0
	Sobremesa	Pera/Maçã/Kiwi	238	57	0	0	13	0
6F	**Sopa**	Repolho	213	51	1	0	2	0
	Prato Principal	Curgete recheada com legumes e cogumelos gratinada no forno, arroz de alho e salada de alface, cenoura e pepino	565	135	2	0	2	0
	Sobremesa	Laranja/Pera/Banana	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 23 a 27 de Novembro de 2026

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Creme de lentilhas	513	123	1	0	2	0
	Prato Principal	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, milho e cenoura	716	171	3	1	1	1
	Sobremesa	Kiwi/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Espinafres	247	59	5	1	1	0
	Prato Principal	Tranche de salmão no forno com cebolinho, arroz e feijão verde, cenoura e couve de bruxelas	618	148	8	2	1	0
	Sobremesa	Clementina/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Nabo	221	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Frango estufado com ervilhas, massa laços guisada e salada de beterraba, couve roxa e alface	699	167	4	1	1	0
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0
5F	**Sopa**	Nabiças	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Filete de cavala em conserva com grão de bico, ovo cozido e salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura,feijão verde e couve flor)	608	145	5	2	1	0
	Sobremesa	Iogurte/Gelatina/Maçã	360/ 389/238	86/ 93/57	2/0/0	0/0/0	13/22/13	0/0/0
6F	**Sopa**	Abóbora	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Jardineira de carne de vaca (cubos de carne de vaca, batata,ervilhas, cenoura e feijão verde)	732	175	5	1	1	0
	Sobremesa	Maçã/Laranja/Banana	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

Semana de 23 a 27 de Novembro de 2026 - Ementa ovolactovegetariana

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	**Sopa**	Creme de lentilhas	513	123	1	0	2	0
	Prato Principal	Soja estufada com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, milho e cenoura	410	98	2	1	1	0
	Sobremesa	Kiwi/Banana/Maçã	238	57	0	0	13	0
3F	**Sopa**	Espinafres	247	59	5	1	1	0
	Prato Principal	Tranche de seitan no forno com cebolinho, arroz e feijão verde, cenoura e couve de bruxelas	517	124	2	0	1	0
	Sobremesa	Clementina/Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0
4F	**Sopa**	Nabo	221	53	1	0	2	0
	Prato Principal	Lentilhas estufadas, massa laços guisada e salada de beterraba, couve roxa e alface	690	165	3	0	2	0
	Sobremesa	Pera/Banana/Laranja	238	57	0	0	13	0
5F	**Sopa**	Nabiças	210	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Salada de grão de bico, ovo cozido e salsa picada, arroz branco e legumes cozidos (cenoura,feijão verde e couve flor)	608	145	5	2	1	0
	Sobremesa	Gelatina/Maçã	360/ 389/238	86/ 93/57	2/0/0	0/0/0	13/22/13	0/0/0
6F	**Sopa**	Abóbora	209	50	1	0	2	0
	Prato Principal	Jardineira de tofu (cubos de tofu, batata,ervilhas, cenoura e feijão verde)	732	175	5	1	1	0
	Sobremesa	Maçã/Laranja/Banana	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**.