



SEMANA 1 | Sala Lilás | 2 a 12 anos | Pré-escolar | 1.º e 2.º CEB | CATL

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2.F		Sala Lilás: Tortitas de arroz + rolinho de queijo	238	57	0	0	13	0
	Snacks	Pré - Escolar: Tortitas de arroz + Rolinho de queijo	1547	370	17	10	20	1
		1º e 2º CEB: Tortitas de arroz + Rolinho de queijo + Maçã	1380	330	13	8	18	0
	Sopa	Puré de legumes	236	56	1	0	2	0
	Prato	Massa com atum e legumes	639	153	2	1	2	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Massa com legumes gratinada	457	109	4	1	2	0
3.F	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Leite c/chocolate ou branco+bolinha de mistura c/doce s/açúcar	1046	250	9	4	10	1
4.F		Sala Lilás: Puré de fruta (maçã, pêra)	251	60	0	0	12	0
	Snacks	Pré - Escolar: Puré de fruta (maçã, pêra)	251	60	0	0	12	0
		1º e 2º CEB: Puré de fruta (maçã,pera) + Bolinha de mistura com manteiga ou azeite	754	180	5	1	10	1
	Sopa	Canja	408	98	4	1	1	0
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada (couve roxa)	638	153	3	1	1	0
	Dieta	Frango cozido com arroz de cenoura	704	168	4	1	1	0
	Vegetariano	Omelete simples com arroz de cenoura e salada (couve roxa)	693	166	14	3	1	0
5.F	Sobremesa	Gelado #	827	198	11	6	22	0
	Lanche	Sumo de laranja natural (sem açúcar) + Carcaça mistura com fiambre	754	180	6	4	10	1
6.F		Sala Lilás: Banana	293	70	2	1	7	0
	Snacks	Pré - Escolar: Iogurte de aroma # ou natural	293	70	2	1	7	0
		1º e 2º CEB: Iogurte de aroma # ou natural +fruta	460	110	2	1	14	0
	Sopa	Agrião	301	72	3	0	2	0
	Prato	Jardineira de choco	313	75	0	0	1	0
	Dieta	Red fish cozido com batata e cenoura	373	89	0	0	1	0
	Vegetariano	Jardineira de tofu	706	169	1	0	1	0
7.F	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Flocos de milho com leite ou iogurte # + Carcaça de mistura com manteiga	1379	330	12	6	15	1
8.F		Sala Lilás: Bolacha de água e sal com rolinho de queijo	1375	330	17	11	2	2
	Snacks	Pré - Escolar: Bolacha de água e sal com rolinho de queijo	1375	330	17	11	2	2
		1º e 2º CEB: Bolacha de água e sal com rolinho de queijo+ Pêra	1172	280	11	7	8	1
	Sopa	Alho francês	206	49	2	0	2	0
	Prato	Chili de vaca com arroz branco e salada (alface)	807	193	7	1	4	0
	Dieta	Bife de frango com arroz branco	641	153	4	1	1	0
	Vegetariano	Chili de soja com arroz branco e salada (alface)	807	193	7	1	4	0
9.F	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Iogurte líquido #+bolinha mistura com doce s/açúcar	837	200	4	1	20	1
10.F		Sala Lilás: Maçã + Palitos de cenoura	188	45	0	0	8	0
	Snacks	Pré - Escolar: Maçã + Palitos de cenoura	188	45	0	0	8	0
		1º e 2º CEB: Maçã + Palitos de cenoura + Bolinha de mistura com manteiga ou azeite	795	190	5	2	6	1
	Sopa	Nabiças	202	48	2	0	2	0
	Prato	Salmão no forno com batata assada e feijão verde cozido	579	138	8	1	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Salada russa com ovo cozido e feijão verde	313	75	2	0	1	0
11.F	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Iogurte de aroma # + Carcaça de mistura com queijo ou manteiga	1088	260	11	5	8	2

iogurte/leite com ou sem lactose | #Todos os dias chá |# Sala Lilás Fruta da época

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 2 | Sala Lilás | 2 a 12 anos | Pré-escolar | 1.º e 2.º CEB | CATL

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F		Sala Lilás: Tortitas de arroz+rolinho de queijo	1547	370	17	10	20	1
	Snacks	Pré - Escolar: Tortitas de arroz + rolinho de queijo	1547	370	17	10	20	1
		1º e 2º CEB: Tortitas de arroz + rolinho de queijo + fruta	1380	330	13	8	18	0
	Sopa	Repolho	223	53	2	0	2	0
	Prato	Perú estufado com massa e legumes (cenoura, ervilha)	639	153	5	1	1	0
	Dieta	Frango estufado simples com massa	673	161	3	0	1	0
	Vegetariano	Soja estufada com massa (cenoura,ervilha)	571	137	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Bolinha mistura c/doce s/açúcar + Leite com chocolate ou branco	1046	250	9	4	10	1
3F		Sala Lilás: Puré de fruta (maçã, pera)	251	60	0	0	12	0
	Snacks	Pré - Escolar: Puré de fruta (maçã, pera)	251	60	0	0	12	0
		1º e 2º CEB: Puré de fruta (maçã, pera) + Bolinha mistura com manteiga ou azeite	754	180	5	1	10	1
	Sopa	Creme cenoura	224	54	1	0	2	0
	Prato	Bacalhau espiritual com salada (beterraba)	385	92	3	1	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Tortilha de legumes com arroz branco e salada (beterraba)	382	91	3	1	1	0
	Sobremesa	Gelatina #	389	93	0	0	22	0
	Lanche	Sumo de laranja natural (sem açúcar) + Carçaça mistura com fiambre	754	180	6	4	10	1
4F		Sala Lilás: Banana	293	70	2	1	7	0
	Snacks	Pré - Escolar: Iogurte de aroma # ou natural	293	70	2	1	7	0
		1º e 2º CEB: Iogurte de aroma # ou natural + fruta	460	110	2	1	14	0
	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	Prato	Arroz de frango com salada (agrião, alface)	662	158	2	0	1	0
	Dieta	Arroz de frango simples	536	128	2	0	1	0
	Vegetariano	Seitan com arroz e salada (agrião,alface)	517	124	2	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Fioccos de milho com leite # ou iogurte # + Carçaça mistura com manteiga	1379	330	12	6	15	1
5F		Sala Lilás: Bolacha de água sal com rolinhos de queijo	1375	330	17	11	2	2
	Snacks	Pré - Escolar: Bolacha de água sal com rolinhos de queijo	1375	330	17	11	2	2
		1º e 2º CEB: Bolacha de água e sal com rolinho de queijo+ Pêra	1172	280	11	7	8	1
	Sopa	Espinafres	208	50	2	0	2	0
	Prato	Filetes de pescada com batata assada e salada (alface, tomate)	376	90	2	0	1	0
	Dieta	Red fish cozido com batata e cenoura	373	89	0	0	1	0
	Vegetariano	Feijão guisado com legumes	437	104	7	3	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Batido de banana #+bolinha mistura fiambre	837	200	4	1	20	1
6F		Sala Lilás: Maçã + Palitos de cenoura	188	45	0	0	8	0
	Snacks	Pré - Escolar: Maçã + Palitos de cenoura	188	45	0	0	8	0
		1º e 2º CEB: Maçã + Palitos de cenoura + Bolinha mistura com manteiga ou azeite	795	190	5	2	6	1
	Sopa	Feijão com lombardo	422	101	1	0	2	0
	Prato	Perna de peru assada com esparguete e salada (couve roxa, pepino)	430	103	2	1	1	0
	Dieta	Perna de peru simples com esparguete	694	166	4	1	1	0
	Vegetariano	Soja estufada com esparguete e salada (couve roxa, pepino)	497	119	2	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Iogurte de aroma # + Carçaça mistura com queijo ou manteiga	1088	260	11	5	8	2

iogurte/leite com ou sem lactose | #Todos os dias chá |# Sala Lilás Fruta da época

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 3 | Sala Lilás | 2 a 12 anos | Pré-escolar | 1.º e 2.º CEB | CATL

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
3								
2F	Snacks	Sala Lilás: Tortitas de arroz com rolinho queijo	1547	370	17	10	20	1
		Pré - Escolar: Tortitas de arroz com rolinho queijo	1547	370	17	10	20	1
		1º e 2º CEB: Tortitas de arroz com rolinho queijo+fruta	1380	330	13	8	18	0
	Sopa	Ervilhas	277	66	2	0	2	0
	Prato	Salmão com batata assada e legumes salteados (cenoura, feijão verde)	579	138	8	1	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos, batata assada e legumes salteados	537	128	5	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Bolinha mistura c/doce s/açúcar + Leite com chocolate ou branco	1046	250	9	4	10	1
3F	Snacks	Sala Lilás: Puré de fruta (maçã, pera)	251	60	0	0	12	0
		Pré - Escolar: Puré de fruta (maçã, pera)	251	60	0	0	12	0
		1º e 2º CEB: Puré de fruta (maçã, pera) + bolinha mistura com manteiga ou azeite	754	180	5	1	10	1
	Sopa	Agrião	301	72	3	0	2	0
	Prato	Lasanha de carne (vaca) e salada (alface, beterraba)	802	192	9	4	2	0
	Dieta	Frango estufado simples com esparguete	673	161	3	0	1	0
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada (alface, beterraba)	497	119	2	0	2	0
	Sobremesa	Gelado #	827	198	11	6	22	0
	Lanche	Sumo de laranja natural (sem açúcar) + Carçaça mistura com fiambre	754	180	6	4	10	1
4F	Snacks	Sala Lilás: Banana	293	70	2	1	7	0
		Pré - Escolar: Iogurte de aroma # ou natural	293	70	2	1	7	0
		1º e 2º CEB: Iogurte de aroma ou natural # + fruta	460	110	2	1	14	0
	Sopa	Caldo verde	257	61	5	1	3	0
	Prato	Lulas à Centeio com puré de batata	662	158	2	0	1	0
	Dieta	Red fish cozido com batata e cenoura	373	89	0	0	1	0
	Vegetariano	Hamburguer de espinafre c/massa	382	91	3	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Flocos de milho com leite ou iogurte # + carçaça mistura com manteiga	1379	330	12	6	15	1
5F	Snacks	Sala Lilás: Bolacha de água sal com rolinhos de queijo	1375	330	17	11	2	2
		Pré - Escolar: Bolacha de água sal com rolinhos de queijo	1375	330	17	11	2	2
		1º e 2º CEB: Bolacha de água e sal com rolinho de queijo+ Pêra	1172	280	11	7	8	1
	Sopa	Canja	408	98	4	1	1	0
	Prato	Massa de laços com frango, milho, fiambre	625	149	3	0	2	0
	Dieta	Bife de frango com massa de laços	554	132	2	0	3	0
	Vegetariano	Folhado de espinafres e queijo cabra com massa	698	167	11	4	2	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Iogurte liquido #+bolinha mistura c/doce s/açúcar	837	200	4	1	20	1
6F	Snacks	Sala Lilás: Maçã + Palitos cenoura	188	45	0	0	8	0
		Pré - Escolar: Maçã + Palitos cenoura	188	45	0	0	8	0
		1º e 2º CEB: Maçã + Palitos cenoura + bolinha mistura com manteiga ou azeite	795	190	5	2	6	1
	Sopa	Grão	462	111	3	0	2	0
	Prato	Massa de bacalhau	799	191	2	0	2	0
	Dieta	Abrótea cozida com batata e cenoura	303	72	0	0	1	0
	Vegetariano	Massa de legumes gratinada	457	109	4	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Iogurte de aroma # + carçaça mistura com queijo ou manteiga	1088	260	11	5	8	2

iogurte/leite com ou sem lactose | #Todos os dias chá |# Sala Lilás Fruta da época



SEMANA 4 | Sala Lilás | 2 a 12 anos | Pré-escolar | 1.º e 2.º CEB | CATL

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
3								
2F	Snacks	Sala Lilás: Tortitas de arroz com rolinho queijo	1547	370	17	10	20	1
		Pré - Escolar: Tortitas de arroz com rolinho queijo	1547	370	17	10	20	1
		1º e 2º CEB: Tortitas de arroz com rolinho queijo+fruta	1380	330	13	8	18	0
	Sopa	Alho francês	206	49	2	0	2	0
	Prato	Frango estufado c/esparguete e salada (beterraba, cenoura)	744	178	7	2	1	0
	Dieta	Frango estufado simples com massa	673	161	3	0	1	0
	Vegetariano	Stroganoff de seitan c/esparguete e salada (beterraba, cenoura)	744	178	7	2	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Bolinha mistura c/doce s/açúcar + Leite com chocolate ou branco	1046	250	9	4	10	1
3F	Snacks	Sala Lilás: Puré de fruta (maçã, pera)	251	60	0	0	12	0
		Pré - Escolar: Puré de fruta (maçã, pera)	251	60	0	0	12	0
		1º e 2º CEB: Puré de fruta (maçã, pera) + bolinha mistura com manteiga ou azeite	754	180	5	1	10	1
	Sopa	Abóbora	227	54	2	0	2	0
	Prato	Filé de peixe gratinado com leite de coco e salada (alface, pepino)	434	104	2	0	1	0
	Dieta	Filete de pescada com batata e cenoura cozida	376	90	2	0	1	0
	Vegetariano	Filé de legumes gratinado e salada (alface, pepino)	457	109	4	1	2	0
	Sobremesa	Arroz doce #	684	163	3	1	24	0
	Lanche	Sumo de laranja natural (sem açúcar) + Carçaça mistura com fiambre	754	180	6	4	10	1
4F	Snacks	Sala Lilás: Banana	293	70	2	1	7	0
		Pré - Escolar: Iogurte de aroma # ou natural	293	70	2	1	7	0
		1º e 2º CEB: Iogurte de aroma ou natural # + fruta	460	110	2	1	14	0
	Sopa	Legumes	207	49	2	0	2	0
	Prato	Arroz de pato com salada(tomate,milho)	740	177	7	2	1	1
	Dieta	Arroz de pato simples	656	157	4	1	0	0
	Vegetariano	Hamburguer de legumes com arroz salada(tomate,milho)	626	150	6	2	1	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Flocos de milho com leite ou iogurte # + carçaça mistura com manteiga	1379	330	12	6	15	1
5F	Snacks	Sala Lilás: Bolacha de água sal com rolinhos de queijo	1375	330	17	11	2	2
		Pré - Escolar: Bolacha de água sal com rolinhos de queijo	1375	330	17	11	2	2
		1º e 2º CEB: Bolacha de água e sal com rolinho de queijo+ Pêra	1172	280	11	7	8	1
	Sopa	Nabiça	202	48	2	0	2	0
	Prato	Salada russa de atum (feijão frade, macedónia)	313	75	2	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Salada russa com ovo (feijão frade, macedonia)	305	73	2	1	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Batido de banana #+bolinha mistura com fiambre	837	200	4	1	20	1
6F	Snacks	Sala Lilás: Maçã + palitos cenoura	188	45	0	0	8	0
		Pré - Escolar: Maçã + palitos cenoura	188	45	0	0	8	0
		1º e 2º CEB: Maçã + palitos cenoura + bolinha mistura com manteiga ou azeite	795	190	5	2	6	1
	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0	2	0
	Prato	Frango assado com arroz branco e salada (alface, cenoura)	732	175	5	1	1	0
	Dieta	Frango estufado simples com arroz branco	587	140	5	1	2	0
	Vegetariano	Grão estufado com abóbora e arroz branco e salada (alface, cenoura)	280	67	1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Iogurte de aroma # + carçaça mistura com queijo ou manteiga	1088	260	11	5	8	2

iogurte/leite com ou sem lactose | #Todos os dias chá |# Sala Lilás Fruta da época

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 5 | Sala Lilás | 2 a 12 anos | Pré-escolar | 1.º e 2.º CEB | CATL

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
3								
2F	Snacks	Sala Lilás: Tortitas de arroz com rolinho queijo	1547	370	17	10	20	1
		Pré - Escolar: Tortitas de arroz com rolinho queijo	1547	370	17	10	20	1
		1º e 2º CEB: Tortitas de arroz com rolinho queijo+fruta	1380	330	13	8	18	0
	Sopa	Ervilhas	277	66	2	0	2	0
	Prato	Massa de peixe com delícias do mar	319	76	1	0	1	0
	Dieta	Red fish cozido com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres com arroz	278	66	1	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Bolinha mistura c/doce s/açúcar + Leite com chocolate ou branco	1046	250	9	4	10	1
3F	Snacks	Sala Lilás: Puré de fruta (maçã, pêra)	251	60	0	0	12	0
		Pré - Escolar: Puré de fruta (maçã, pêra)	251	60	0	0	12	0
		1º e 2º CEB: Puré de fruta (maçã, pera) + bolinha mistura com manteiga ou azeite	754	180	5	1	10	1
	Sopa	Canja	408	98	4	1	1	0
	Prato	Caril de frango com arroz branco e salada (alface, cenoura)	705	168	2	0	1	0
	Dieta	Frango estufado simples com arroz branco	587	140	5	1	2	0
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz branco e salada (alface, cenoura)	659	157	4	1	0	0
	Sobremesa	Gelado #	827	198	11	6	22	0
	Lanche	Sumo de laranja natural (sem açúcar) + Carça mistura com fiambre	754	180	6	4	10	1
4F	Snacks	Sala Lilás: Banana	293	70	2	1	7	0
		Pré - Escolar: Iogurte de aroma # ou natural	293	70	2	1	7	0
		1º e 2º CEB: Iogurte de aroma ou natural # + fruta	460	110	2	1	14	0
	Sopa	Ervilhas	301	72	3	0	2	0
	Prato	Caldeirada de bacalhau	661	158	2	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	373	89	0	0	1	0
	Vegetariano	Caldeirada de seitan	626	150	6	2	1	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Flocos de milho com leite ou iogurte # + carça mistura com manteiga	1379	330	12	6	15	1
5F	Snacks	Sala Lilás: Bolacha de água sal com rolinhos de queijo	1375	330	17	11	2	2
		Pré - Escolar: Bolacha de água sal com rolinhos de queijo	1375	330	17	11	2	2
		1º e 2º CEB: Bolacha de água e sal com rolinho de queijo+ Pêra	1172	280	11	7	8	1
	Sopa	Cenoura	282	67	3	0	2	0
	Prato	Rancho à Centeio (Borrego)	749	179	4	1	2	0
	Dieta	Frango cozido com massa	611	146	5	1	2	0
	Vegetariano	Rancho de legumes à Centeio	601	144	2	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Iogurte liquido #+bolinha mistura c/doce s/açúcar	837	200	4	1	20	1
6F	Snacks	Sala Lilás: Maçã + palitos cenoura	188	45	0	0	8	0
		Pré - Escolar: Maçã + palitos cenoura	188	45	0	0	8	0
		1º e 2º CEB: Maçã + palitos cenoura + bolinha com manteiga	795	190	5	2	6	1
	Sopa	Espinafres	208	50	2	0	2	0
	Prato	Lasanha de atum e salada (couve roxa)	849	203	4	1	2	0
	Dieta	Abrótea cozida com batata e cenoura	303	72	0	0	1	0
	Vegetariano	Lasanha de legumes e salada (couve roxa)	694	166	3	1	3	1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Bolo caseiro + Iogurte de aroma ou natural #	1410	337	14	4	22	1

Iogurte/leite com ou sem lactose | #Todos os dias chá | # Sala Lilas Fruta da época

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 6 | Sala Lilás | 2 a 12 anos | Pré-escolar | 1.º e 2.º CEB | CATL

			Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
3								
2F	Snacks	Sala Lilás: Tortitas de arroz com rolinho queijo	1547	370	17	10	20	1
		Pré - Escolar: Tortitas de arroz com rolinho queijo	1547	370	17	10	20	1
		1º e 2º CEB: Tortitas de arroz com rolinho queijo+fruta	1380	330	13	8	18	0
	Sopa	Nabiças	202	48	2	0	2	0
	Prato	Carbonara de frango salada(tomate, milho)	699	167	4	1	1	0
	Dieta	Frango simples com massa	727	174	4	1	1	0
	Vegetariano	Tofu com massa e salada (milho, tomate)	760	182	6	1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Bolinha mistura c/doce s/açúcar + Leite com chocolate ou branco	1046	250	9	4	10	1
3F	Snacks	Sala Lilás: Puré de fruta (maçã, pera)	251	60	0	0	12	0
		Pré - Escolar: Puré de fruta (maçã, pera)	251	60	0	0	12	0
		1º e 2º CEB: Puré de fruta (maçã, pera) + bolinha com manteiga ou azeite	754	180	5	1	10	1
	Sopa	Juliana	203	49	2	0	2	0
	Prato	Empadão de atum (puré) e salada (couve roxa, cenoura)	351	84	2	0	2	0
	Dieta	Red fish cozido com batata e cenoura	373	89	0	0	1	0
	Vegetariano	Hamburguer de cogumelos e salada (couve roxa, cenoura)	584	140	4	2	2	0
	Sobremesa	Gelatina #	389	93	0	0	22	0
	Lanche	Sumo de laranja natural (sem açúcar) + Carçaça mistura com fiambre	754	180	6	4	10	1
4F	Snacks	Sala Lilás: Banana	293	70	2	1	7	0
		Pré - Escolar: Iogurte de aroma # ou natural	293	70	2	1	7	0
		1º e 2º CEB: Iogurte de aroma ou natural #+ fruta	460	110	2	1	14	0
	Sopa	Alface	240	57	2	0	2	0
	Prato	Arroz de aves e salada (alface, beterraba)	740	177	6	2	0	0
	Dieta	Frango cozido com arroz	666	159	4	1	1	0
	Vegetariano	Omelete simples com arroz e salada (alface, beterraba)	693	166	14	3	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Flocos de milho com leite ou iogurte # + carçaça mistura com manteiga	1379	330	12	6	15	1
5F	Snacks	Sala Lilás: Bolacha de água sal com rolinhos de queijo	1375	330	17	11	2	2
		Pré - Escolar: Bolacha de água sal com rolinhos de queijo	1375	330	17	11	2	2
		1º e 2º CEB: Bolacha de água e sal com rolinho de queijo+ Pêra	1172	280	11	7	8	1
	Sopa	Cenoura com agrião	226	54	2	0	2	0
	Prato	Feijoada de choco com arroz branco	569	136	1	0	1	0
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz branco	878	210	8	1	4	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Batido de banana #+bolinha mistura c/ fiambre	837	200	4	1	20	1
6F	Snacks	Sala Lilás: Palitos cenoura + maçã	188	45	0	0	8	0
		Pré - Escolar: Palitos cenoura + maçã	188	45	0	0	8	0
		1º e 2º CEB: Palitos cenoura + maçã + bolinha com manteiga ou azeite	795	190	5	2	6	1
	Sopa	Caldo verde	257	61	5	1	3	0
	Prato	Carne à Portuguesa e salada (alface, pepino)	746	178	5	1	1	0
	Dieta	Perna de peru assada com batata assada	768	184	5	1	1	1
	Vegetariano	Rojões de soja à Portuguesa e salada (alface, pepino)	642	153	2	0	1	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche	Iogurte de aroma # + carçaça mistura com queijo ou manteiga	1088	260	11	5	8	2

iogurte/leite com ou sem lactose | #Todos os dias chá |# Sala Lilas Fruta da época

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 7 | Sala Lilás | 2 a 12 anos | Pré-escolar | 1.º e 2.º CEB | CATL

		Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sala Lilás: Tortitas de arroz com rolinho queijo	1547	370	17	10	20	1
	Snacks Pré - Escolar: Tortitas de arroz com rolinho queijo	1547	370	17	10	20	1
	1º e 2º CEB: Tortitas de arroz com rolinho queijo+fruta	1380	330	13	8	18	0
	Sopa Abóbora	227	54	2	0	2	0
	Prato Lombos de pescada com arroz de tomate e salada (couve roxa,alface)	712	170	2	0	2	0
	Dieta Pescada cozida com batata e cenoura	363	87	0	0	1	0
	Vegetariano Tomatada de ovos com arroz e salada (couve roxa,alface)	528	126	2	0	1	0
	Sobremesa Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche Bolinha mistura c/doce s/açúcar + Leite com chocolate ou branco	1046	250	9	4	10	1
3F	Sala Lilás: Puré de fruta (maçã, pêra)	251	60	0	0	12	0
	Snacks Pré - Escolar: Puré de fruta (maçã, pêra)	251	60	0	0	12	0
	1º e 2º CEB: Puré de fruta (maçã, pêra) +bolinha mistura c/manteiga ou azeite	754	180	5	1	10	1
	Sopa Alho francês	206	49	2	0	2	0
	Prato Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada (tomate, milho)	877	210	8	3	1	0
	Dieta Frango cozido com esparguete	611	146	5	1	2	0
	Vegetariano Bolonhesa de soja com salada (tomate, milho)	690	165	3	0	2	0
	Sobremesa Arroz doce #	684	163	3	1	24	0
	Lanche Sumo de laranja natural (sem açúcar) + Carçaça mistura com fiambre	754	180	6	4	10	1
4F	Sala Lilás: Banana	293	70	2	1	7	0
	Snacks Pré - Escolar: Iogurte de aroma # ou natural	293	70	2	1	7	0
	1º e 2º CEB: Iogurte de aroma ou natural # + fruta	460	110	2	1	14	0
	Sopa Espinafres	208	50	2	0	2	0
	Prato Feijoada lulas	383	92	4	1	1	1
	Dieta Red fish cozido com batata e cenoura	373	89	0	0	1	0
	Vegetariano Feijoada de tofu	382	91	3	1	1	0
	Sobremesa Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche Flocos de milho com leite ou iogurte # + carçaça mistura com manteiga	1379	330	12	6	15	1
5F	Sala Lilás: Bolacha de água sal com rolinhos de queijo	1375	330	17	11	2	2
	Snacks Pré - Escolar: Bolacha de água sal com rolinhos de queijo	1375	330	17	11	2	2
	1º e 2º CEB: Bolacha de água e sal com rolinho de queijo+ Pêra	1172	280	11	7	8	1
	Sopa Canja	408	98	4	1	1	0
	Prato Frango de Fricassé com arroz e salada (couve roxa, beterraba)	716	171	4	1	0	0
	Dieta Frango cozido com arroz	666	159	4	1	1	0
	Vegetariano Seitan de cebolada com arroz e salada (couve roxa, beterraba)	350	84	2	0	1	0
	Sobremesa Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche Iogurte liquido #+bolinha mistura com queijo	837	200	4	1	20	1
6F	Sala Lilás: Palitos cenoura + maçã	188	45	0	0	8	0
	Snacks Pré - Escolar: Palitos cenoura +maçã	188	45	0	0	8	0
	1º e 2º CEB: Palitos cenoura + maçã + bolinha com manteiga ou azeite	795	190	5	2	6	1
	Sopa Feijão com nabijas	397	95	1	0	2	0
	Prato Salada de salmão com massa, milho, cenoura e brócolos	632	151	2	0	1	0
	Dieta Abrótea cozida com batata e cenoura	303	72	0	0	1	0
	Vegetariano Folhado de espinafres e queijo de cabra com massa	1111	266	11	5	1	1
	Sobremesa Fruta da época	238	57	0	0	13	0
	Lanche Iogurte de aroma # + carçaça mistura com queijo ou manteiga	1088	260	11	5	8	2

iogurte/leite com ou sem lactose | #Todos os dias chá |# Sala Lilas Fruta da época

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**.