

## Semana 1 | 2 a 12 anos

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

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	649	155	2	1	2	0,1
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	<b>Prato</b>	881	211	11	3,5	3,5	0,2
	<b>Dieta</b>	619	148	6	1,4	1,3	0,4
	<b>Vegetariano</b>	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	827	198	11	6	22	0,1
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	301	72	3	0,4	1,9	0,2
	<b>Prato</b>	311	74	1	0,1	1,2	0,2
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	706	169	1,1	0,1	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	<b>Prato</b>	704	168	4,2	0,7	0,7	0,3
	<b>Dieta</b>	594	142	4	1	1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	653	156	6	1	0	0,5
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	<b>Prato</b>	673	161	9	2	1	0,1
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	280	67	1,3	0,2	1,8	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0



## Semana 2 | 2 a 12 anos

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

		Declaração nutricional 100g						
		VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal	
		kJ	Kcal	g	g	g	g	
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Repolho	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	<b>Prato</b>	Carne guisada com macarrão, cenoura e ervilhas	368	88	3	1	2	0,1
	<b>Dieta</b>	Frango estufado simples com macarrão	666	159	4	0,8	1,1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Soja guisada com macarrão, cenoura e ervilhas	363	87	1	0,1	1,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	Creme Cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Bacalhau espiritual com salada	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida, batata, cenoura	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Tortilha de legumes com arroz branco e salada	382	91	3	0,5	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina	389	93	0	0	22	0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	Arroz de frango e salada	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	<b>Dieta</b>	Arroz de frango simples	662	158	2,4	0,5	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Seitan com arroz e salada	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Espinafres	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	<b>Prato</b>	Filetes no forno com batata assada e legumes salteados	357	85	1	0,2	1,1	0,3
	<b>Dieta</b>	Red fish cozido com batata e cenoura	362	87	0	0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Quiche de legumes com arroz branco	571	137	5	1,7	1,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão com lombardo	422	101	1	0,2	2	0,1
	<b>Prato</b>	Perna de peru estufada com cogumelos, esparguete e salada	713	170	5	1,1	1,4	0,2
	<b>Dieta</b>	Perna de peru estufada simples com esparguete	694	166	4	1,3	1,5	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada com cogumelos, esparguete e salada	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0



## Semana 3 | 2 a 12 anos

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

		Declaração nutricional 100g						
		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Ervilha	277	66	2	0,3	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	Filetes de Pescada Panados com arroz de tomate e salada	649	155	5	0,9	0,5	0,3
	<b>Dieta</b>	Red fish cozido, batata e cenora cozida	362	87	0	0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Tortilha de legumes com arroz de tomate	382	91	3	0,5	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Canja	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Massa de Laços com frango ,fiambre, milho e ervilhas	515	123	4	0,8	0	0,3
	<b>Dieta</b>	Bife de frango com massa de Laços	619	148	6	1,4	1,3	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Folhado de espinafres e queijo de cabra e salada	1189	284	16	0,0	0,0	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Gelado	827	198	11	6	22	0,1
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Caldo Verde	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	<b>Prato</b>	Salmão no forno com batata assada e legumes salteados	593	142	2	0,3	1,3	0,1
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida, batata e cenoura cozida	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Ovos mexidos c/ cogumelos, arroz e salada	444	106	1	0	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião	301	72	3	0,4	1,9	0,2
	<b>Prato</b>	Lasanha com salada	846	202	9	3,4	1,6	0,5
	<b>Dieta</b>	Frango estufado simples com esparguete	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Lasanha de soja c/ salada	694	166	3	0,8	2,8	1,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Massa de Bacalhau com delicias do mar	622	149	8	1,6	0,9	0,1
	<b>Dieta</b>	Abrotea com batata e cenoura cozida	373	89	0	0	1,2	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Massa de Legumes gratinada	854	204	7	1,5	0,5	0,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0



## Semana 4 | 2 a 12 anos

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

		Declaração nutricional 100g						
		VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal	
		kj	Kcal	g	g	g	g	
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	<b>Prato</b>	Strogonoff de frango com macarrão e salada	824	197	4	1,6	1,9	0,3
	<b>Dieta</b>	Frango estufado simples com macarrão	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Strogonoff de seitan com macarrão e salada	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	Abóbora	227	54	2	0,2	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Filé de peixe c/ leite de cocô e salada	350	84	1	0,2	1,3	0,6
	<b>Dieta</b>	Filete de Pescada com batata e cenoura cozida	362	87	0	0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Filé de Legumes e salada	497	119	2	0,2	2	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina	389	93	0	0	22	0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Legumes	205	49	1,1	0,2	1,9	0,1
	<b>Prato</b>	Arroz de pato com salada	812	194	7	1,9	0,6	0,6
	<b>Dieta</b>	Arroz de pato simples	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de legumes com arroz e salada	626	150	6	1,6	1,2	1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Nabiça	202	48	2	0,3	2	0,1
	<b>Prato</b>	Salada Russa de Atum e salada	488	117	5	0,6	1,1	0,3
	<b>Dieta</b>	Pescada com batata e cenoura cozida	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Salada Russa de Ovo e salada	533	127	1	0,3	1,5	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Feijão Verde	198	47	1,5	0,2	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	Frango no forno com laranja e alecrim com arroz branco e salada	596	142	2,3	0,3	2,1	0,3
	<b>Dieta</b>	Frango estufado simples com arroz branco	681	163	3	0,5	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Grão guisado com abóbora e arroz	280	67	1,3	0,2	1,8	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0



## Semana 5 | 2 a 12 anos

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

		Declaração nutricional 100g					
		VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal
		kJ	Kcal	g	g	g	g
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	766	183	5,5	0,5	0,8	0,1
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	1189	284	16	0	0	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	<b>Prato</b>	705	168	2,2	0,5	0,5	0,3
	<b>Dieta</b>	681	163	3	0,5	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	350	84	1,7	0,3	0,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	827	198	11	6	22	0,1
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	630	151	2	0,2	1,2	0,2
	<b>Dieta</b>	362	87	0,4	0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	626	150	5,5	1,6	1,2	1
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	227	54	1,5	0,2	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	708	169	2,8	0,5	1,4	0,3
	<b>Dieta</b>	619	148	5,8	1,4	1,3	0,4
	<b>Vegetariano</b>	760	182	5,6	0,7	1,5	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	<b>Prato</b>	794	190	1,8	0,4	0,8	1,1
	<b>Dieta</b>	317	76	0,1	0	1,1	0,2
	<b>Vegetariano</b>	533	127	1,1	0,3	1,5	0
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0



Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa  
 Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

## Semana 6 | 2 a 12 anos

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

		Declaração nutricional 100g						
		VE	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal	
		kJ	Kcal	g	g	g	g	
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Nabiça	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	<b>Prato</b>	Bife de Perú estufado com esparguete e salada	800	191	6,5	1,4	2,1	0,3
	<b>Dieta</b>	Bife de Perú grelhado com esparguete	797	191	3,4	0,8	0,6	0,6
	<b>Vegetariano</b>	Tofu com esparguete e salada	810	194	4	1,4	2,4	1,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	Juliana	203	49	1,8	0,3	2,5	0,1
	<b>Prato</b>	Empadão de atum (arroz) e salada	626	150	5,3	0,7	1,1	0,4
	<b>Dieta</b>	Red-fish com batata e cenoura cozida	362	87	0,4	0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Quiche de legumes, com arroz e salada	571	137	5	1,7	1,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina	389	93	0	0	22	0
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Canja	380	91	2,1	0,3	1,1	0,1
	<b>Prato</b>	Arroz de aves (Frango+Peru) com ervilhas e salada	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	<b>Dieta</b>	Bife de frango com arroz	523	125	1,7	0,3	1,1	1,3
	<b>Vegetariano</b>	Omelete simples com arroz e salada	828	198	4,4	1	1	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Cenoura com agrião	226	54	2,1	0,3	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Feijoada de choco com arroz branco	569	136	0,6	0,1	0,9	0,4
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de legumes com arroz branco	878	210	8,1	1,1	4,0	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Caldo verde	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Carne à Portuguesa e salada	447	107	2,3	0,6	0,9	0,1
	<b>Dieta</b>	Perna de peru assada com batata assada	768	184	5,3	1,4	0,9	0,9
	<b>Vegetariano</b>	Rojões de soja à Portuguesa e salada	642	153	1,8	0,2	1,2	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0



Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa  
 Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

## Semana 7 | 2 a 12 anos

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

		Declaração nutricional 100g					
		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	<b>Sopa</b>	397	95	1	0,2	2,0	0,1
	<b>Prato</b>	687	164	3	0,3	0,7	0,3
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	632	151	4	0,5	0,5	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	<b>Sopa</b>	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	<b>Prato</b>	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	<b>Dieta</b>	477	114	4	1,3	1,3	0,2
	<b>Vegetariano</b>	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	<b>Sobremesa</b>	827	198	11	6	22	0,1
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	207	49	2	0,3	2,0	0,1
	<b>Prato</b>	434	104	2	0,3	0,9	0,2
	<b>Dieta</b>	362	87	0,4	0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	280	67	1,3	0,2	1,8	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	203	49	2	0,3	2,5	0,1
	<b>Prato</b>	860	206	7	1,4	0,4	0,3
	<b>Dieta</b>	681	163	3	0,5	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	350	84	1,7	0,3	0,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	199	48	2	0,3	2,1	0,1
	<b>Prato</b>	362	87	0	0	0,7	0,2
	<b>Dieta</b>	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	<b>Vegetariano</b>	1189	284	16	0	0	0,2
	<b>Sobremesa</b>	238	57	0	0	13	0



Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa  
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.