

Semana 1 | 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	Sopa	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Puré de legumes						
	Prato	649	155	2	1	2	0,1
	Massa de Atum com legumes						
	Dieta	363	87	0,4	0	0,7	0,3
Pescada com batata, cenoura cozida							
Vegetariano	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2	
Massa de legumes gratinada							
Sobremesa	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Terça-Feira	Sopa	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Canja						
	Prato	881	211	11	3,5	3,5	0,2
	Frango assado com arroz de cenoura e salada						
	Dieta	619	148	6	1,4	1,3	0,4
Frango assado simples arroz de cenoura							
Vegetariano	807	193	7	0,9	3,6	0,2	
Omelete simples com arroz de cenoura salada							
Sobremesa	827	198	11	6	22	0,1	
Gelado							
Quarta-feira	Sopa	301	72	3	0,4	1,9	0,2
	Agrião						
	Prato	311	74	1	0,1	1,2	0,2
	Jardineira de choco						
	Dieta	363	87	0,4	0	0,7	0,3
Red fish cozido com batata e cenoura							
Vegetariano	706	169	1,1	0,1	1,3	0,1	
Jardineira de tofu							
Sobremesa	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Quinta-feira	Sopa	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	Alho Francês						
	Prato	704	168	4,2	0,7	0,7	0,3
	Chili de vaca com arroz branco e salada						
	Dieta	594	142	4	1	1	0,2
Bife de frango grelhado com arroz							
Vegetariano	653	156	6	1	0	0,5	
Chili de soja com arroz branco e salada							
Sobremesa	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Sexta-feira	Sopa	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Nabiça						
	Prato	673	161	9	2	1	0,1
	Salmão no forno com batata assada e feijão verde cozido						
	Dieta	363	87	0,4	0	0,7	0,3
Pescada cozida, batata e cenoura							
Vegetariano	280	67	1,3	0,2	1,8	0,2	
Salada russa de ovo							
Sobremesa	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							



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 restaurante can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.

Ementa

Semana 2 | 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	Sopa	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	368	88	3	1	2	0,1
	Dieta	666	159	4	0,8	1,1	0,2
	Vegetariano	363	87	1	0,1	1,7	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
Terça-feira	Sopa	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	Dieta	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	Vegetariano	382	91	3	0,5	1,2	0,1
	Sobremesa	389	93	0	0	22	0
Quarta-feira	Sopa	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Dieta	662	158	2,4	0,5	0,7	0,2
	Vegetariano	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	208	50	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	357	85	1	0,2	1,1	0,3
	Dieta	362	87	0	0	0,7	0,2
	Vegetariano	571	137	5	1,7	1,6	0,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	422	101	1	0,2	2	0,1
	Prato	713	170	5	1,1	1,4	0,2
	Dieta	694	166	4	1,3	1,5	0,2
	Vegetariano	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0



Alergenos, 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 3 | 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	Sopa	277	66	2	0,3	2,2	0,2
	Prato	649	155	5	0,9	0,5	0,3
	Dieta	362	87	0	0	0,7	0,2
	Vegetariano	382	91	3	0,5	1,2	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	515	123	4	0,8	0	0,3
	Dieta	619	148	6	1,4	1,3	0,4
	Vegetariano	1189	284	16	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	827	198	11	6	22	0,1
Quarta-feira	Sopa	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	Prato	593	142	2	0,3	1,3	0,1
	Dieta	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	Vegetariano	444	106	1	0	2	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	301	72	3	0,4	1,9	0,2
	Prato	846	202	9	3,4	1,6	0,5
	Dieta	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	Vegetariano	694	166	3	0,8	2,8	1,3
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	622	149	8	1,6	0,9	0,1
	Dieta	373	89	0	0	1,2	0,1
	Vegetariano	854	204	7	1,5	0,5	0,4
	Sobremesa	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 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	Sopa	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	824	197	4	1,6	1,9	0,3
	Dieta	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	Vegetariano	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	227	54	2	0,2	1,8	0,1
	Prato	350	84	1	0,2	1,3	0,6
	Dieta	362	87	0	0	0,7	0,2
	Vegetariano	497	119	2	0,2	2	0,2
	Sobremesa	389	93	0	0	22	0
Quarta-feira	Sopa	205	49	1,1	0,2	1,9	0,1
	Prato	812	194	7	1,9	0,6	0,6
	Dieta	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Vegetariano	626	150	6	1,6	1,2	1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	202	48	2	0,3	2	0,1
	Prato	488	117	5	0,6	1,1	0,3
	Dieta	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
	Vegetariano	533	127	1	0,3	1,5	0
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	198	47	1,5	0,2	2,2	0,2
	Prato	596	142	2,3	0,3	2,1	0,3
	Dieta	681	163	3	0,5	0,7	0,3
	Vegetariano	280	67	1,3	0,2	1,8	0,2
	Sobremesa	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 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	Sopa	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Creme de ervilhas						
	Prato	766	183	5,5	0,5	0,8	0,1
	Douradinho no forno com arroz de legumes						
	Dieta	363	87	0,4	0	0,7	0,3
Pescada cozida c/ batata e cenoura							
Vegetariano	1189	284	16	0	0	0,2	
Folhado de espinafres e queijo de cabra e salada							
Sobremesa	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Terça-Feira	Sopa	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	Canja						
	Prato	705	168	2,2	0,5	0,5	0,3
	Caril de frango com arroz branco e salada						
	Dieta	681	163	3	0,5	0,7	0,3
Frango estufado simples com arroz branco							
Vegetariano	350	84	1,7	0,3	0,7	0,1	
Seitan de cebolada com arroz branco e salada							
Sobremesa	827	198	11	6	22	0,1	
Gelado							
Quarta-feira	Sopa	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Agrião						
	Prato	630	151	2	0,2	1,2	0,2
	Massa de peixe com delicias do mar						
	Dieta	362	87	0,4	0	0,7	0,2
Red Fish com batata e cenoura cozida							
Vegetariano	626	150	5,5	1,6	1,2	1	
Hambúrguer de legumes com batata cozida							
Sobremesa	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Quinta-feira	Sopa	227	54	1,5	0,2	1,8	0,1
	Abóbora						
	Prato	708	169	2,8	0,5	1,4	0,3
	Rancho (Borrego guisado c/grão e massa)						
	Dieta	619	148	5,8	1,4	1,3	0,4
Frango cozido com massa							
Vegetariano	760	182	5,6	0,7	1,5	0,2	
Grão guisado com legumes							
Sobremesa	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Sexta-feira	Sopa	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Sopa de Espinafres						
	Prato	794	190	1,8	0,4	0,8	1,1
	Lasanha de atum com cogumelos e salada						
	Dieta	317	76	0,1	0	1,1	0,2
Abrótea cozida c/ batata e cenoura							
Vegetariano	533	127	1,1	0,3	1,5	0	
Lasanha de legumes e salada							
Sobremesa	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							



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	Sopa	Nabiça	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	Prato	Bife de Perú estufado com esparguete e salada	800	191	6,5	1,4	2,1	0,3
	Dieta	Bife de Perú grelhado com esparguete	797	191	3,4	0,8	0,6	0,6
	Vegetariano	Tofu com esparguete e salada	810	194	4	1,4	2,4	1,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Juliana	203	49	1,8	0,3	2,5	0,1
	Prato	Empadão de atum (arroz) e salada	626	150	5,3	0,7	1,1	0,4
	Dieta	Red-fish com batata e cenoura cozida	362	87	0,4	0	0,7	0,2
	Vegetariano	Quiche de legumes, com arroz e salada	571	137	5	1,7	1,6	0,2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
Quarta-feira	Sopa	Canja	380	91	2,1	0,3	1,1	0,1
	Prato	Arroz de aves (Frango+Peru) com ervilhas salada	740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Dieta	Bife de frango com arroz	523	125	1,7	0,3	1,1	1,3
	Vegetariano	Omelete simples com arroz e salada	828	198	4,4	1	1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com agrião	226	54	2,1	0,3	1,8	0,1
	Prato	Feijoada de choco com arroz branco	569	136	0,6	0,1	0,9	0,4
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	363	87	0,4	0	0,7	0,3
	Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz branco	878	210	8,1	1,1	4,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Carne à Portuguesa e salada	447	107	2,3	0,6	0,9	0,1
	Dieta	Perna de peru assada com batata assada	768	184	5,3	1,4	0,9	0,9
	Vegetariano	Rojões de soja à Portuguesa	642	153	1,8	0,2	1,2	0
	Sobremesa	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	VE	Lip	AG. Sat	Açúc	Sal
		kJ	Kcal	g	g	g	g
Segunda-feira	Sopa	397	95	1	0,2	2,0	0,1
	Creme de abobora						
	Prato	687	164	3	0,3	0,7	0,3
	Medalhões de pescada com arroz de cogumelos salada						
	Dieta	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
Pescada com batata e cenoura cozida							
Vegetariano	632	151	4	0,5	0,5	0,2	
Tomatada de ovos com arroz de cogumelos salada							
Sobremesa	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Terça-Feira	Sopa	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Alho francês						
	Prato	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Esparguete à bolonhesa e salada						
	Dieta	477	114	4	1,3	1,3	0,2
Cozido simples (vitela + frango) cenoura, batata e couve portuguesa							
Vegetariano	690	165	3	0,3	2,3	0,2	
Bolonhesa de soja e salada							
Sobremesa	827	198	11	6	22	0,1	
Arroz Doce							
Quarta-feira	Sopa	207	49	2	0,3	2,0	0,1
	Sopa de legumes						
	Prato	434	104	2	0,3	0,9	0,2
	Tortilha de peixe e salada						
	Dieta	362	87	0,4	0	0,7	0,2
Red fish com batata, cenoura cozida							
Vegetariano	280	67	1,3	0,2	1,8	0,2	
Tortilha de legumes e salada							
Sobremesa	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Quinta-feira	Sopa	203	49	2	0,3	2,5	0,1
	Canja						
	Prato	860	206	7	1,4	0,4	0,3
	Panados de frango com arroz de ervilhas e salada						
	Dieta	681	163	3	0,5	0,7	0,3
Frango estufado simples com arroz ervilhas							
Vegetariano	350	84	1,7	0,3	0,7	0,1	
Seitan de cebolada com arroz de ervilhas e salada							
Sobremesa	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							
Sexta-feira	Sopa	199	48	2	0,3	2,1	0,1
	Sopa de feijão branco com nabiça						
	Prato	362	87	0	0	0,7	0,2
	Salada de Salmão c/ massa tricolor milho e legumes						
	Dieta	363	87	0,4	0	0,7	0,3
Abrótea cozida com batata, cenoura							
Vegetariano	1189	284	16	0	0	0,2	
Folhado de espinafres com queijo e salada							
Sobremesa	238	57	0	0	13	0	
Fruta da época							

