

EMENTA SEMANAL

1 a 5 de abril de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa com cogumelos e salada de alface, pepino e milho	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com cogumelos, esparguete e salada de alface, pepino e milho	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno (com pão ralado), arroz de tomate e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)	645	154	3	0	2	0,2
	Vegetariano	Seitan panado no forno com arroz de tomate e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura)	819	196	6	1,1	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Sopa de nabo e feijão vermelho	324	77	1	0,2	1,9	0,6
	Prato Principal	Ovo mexido no forno com ervilhas, macarronete e salada de tomate, beterraba e couve branca em juliana	578	138	3,7	1,2	1,8	0,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate, abóbora e massa macarronete e salada de tomate, beterraba e couve branca em juliana	400	95	4	0,6	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Saladinha de atum e feijão-frade (batata aos cubos, atum, feijão-frade, salsa com salada de alface, couve roxa e tomate)	599	143	5	0,7	1,1	0,4
	Vegetariano	Saladinha vegetariana de feijão-frade e milho (batata aos cubos, feijão-frade, milho, salsa, brócolos) e salada de alface, couve roxa e tomate	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 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 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

8 a 9 de abril de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora e feijão vermelho		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Bacalhau à brás (migas de bacalhau, batata palha e ovo) com salada de alface, beterraba e tomate		656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Legumes à brás (batata frita palha, cenoura raspada, alho francês, courgette e couve branca) com salada de alface, beterraba e tomate		618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato Principal	Lombo de porco à fatia com molho de oregãos, arroz de feijão vermelho e legumes salteados (feijão-verde, cenoura, brócolos)		737	176	2,0	0,2	1,3	0,2
	Vegetariano	Grão-de-bico crocante no forno com arroz e legumes salteados (feijão-verde, cenoura, brócolos)		453	108	3	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Massa de salmão com milho incorporado e legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e couve-de-bruxelas)		376	90	2,1	0,3	1,0	0,2
	Vegetariano	Massa de feijão com milho incorporado e legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e couve-de-bruxelas)		818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Creme de nabo e courgette		92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato Principal	Coxas de frango assadas no forno com massa esparguete e legumes salteados (brócolos, feijão-verde e couve branca)		324	77	1	0	1	0,1
	Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico no forno com batata assada e legumes salteados (brócolos, feijão-verde e couve branca)		294	70	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Medalhões de pescada com arroz de pimento e salada de alface, courgette e beterraba		712	170	2,3	0,3	1,6	0,1
	Vegetariano	Arroz de feijão preto, grão-de-bico e pimento e salada de alface, courgette e beterraba		818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0

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 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with
Eurest PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

15 a 19 de abril de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Sopa de juliana de legumes (couve coração e cenoura)		247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Ovos mexidos no forno com cogumelos, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino		799	191	7	1	1	0,4
	Vegetariano	Legumes salteados com cogumelos e feijão-frade, macarronete e salada de tomate, beterraba e pepino		571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor e feijão manteiga		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato Principal	Tranches de pescada panada no forno (com pão ralado) com batata assada e salada de alface, beterraba e rúcula		685	164	3,9	1,1	2,0	0,2
	Vegetariano	Tranches de tofu no forno com batata assada e salada de alface, beterraba e rúcula		673	161	4	0,7	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Fêveras de porco estufadas com cogumelos e massa esparguete e salada de alface e milho		671	160	2,2	0,4	1,9	0,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa esparguete e salada de alface e milho		394	94	2	0	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (couve-flor, couve coração e alho francês)		114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato Principal	Arroz de tamboril com delícias do mar e salada de alface, pepino e cebola		671	160	1,2	0,2	0,7	0,2
	Vegetariano	Feijão-frade com salsa e cebola, arroz e salada de alface, pepino e cebola		583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de espinafres com grão-de-bico		442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato Principal	Perna de peru no forno com massa laços com salada de pepino, couve roxa e tomate		732	175	5	1	1	0,3
	Vegetariano	Ervilhas com courgette no forno e massa laços com salada de pepino, couve roxa e tomate		684	164	4,6	0,6	1,7	0,4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0

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 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

22 a 26 de abril de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
		Creme de couve-flor e feijão vermelho					
	Prato Principal	806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Vegetariano	633	151	5,7	1,7	0,9	0,2
Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0	
Terça-Feira	Sopa	198	47	2	0,2	2,2	0,2
		Sopa de feijão-verde					
	Prato Principal	574	137	2,0	0,3	1,5	0,2
	Vegetariano	599	143	5	0,7	1,1	0,4
Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0	
Quarta-feira	Sopa	403	96	1	0,2	2,3	0,1
		Sopa de feijão catarino com couve branca					
	Prato Principal	373	89	0,0	0,0	1,2	0,1
	Vegetariano	533	127	1	0,0	0,9	0,1
Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0	
Quinta-feira	Sopa	0					
		FERIADO					
	Prato Principal						
	Vegetariano	0					
Sobremesa	0						
Sexta-feira	Sopa	291	70	2	0,2	1,7	0,1
		Creme de abóbora e alho francês					
	Prato Principal	615	147	3	0	1	0,2
	Vegetariano	432	103	6	1,7	1,8	1,3
Sobremesa	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 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 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

Eurest **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

29 de abril a 3 de maio de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Courgette e cenoura		189	45	1	0,2 2,0 0,1
	Prato Principal	Hambúrguer de bovino no forno com esparguete salteado com azeite e alho e salada de alface, cenoura e couve roxa		698	167	3,2	1,1 1,4 0,2
	Vegetariano	Esparguete salteado em azeite com grão-de-bico, brócolos, feijão-verde e cenoura e salada de alface, cenoura e couve roxa		444	106	1	0 2 0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor		242	58	1	0,2 1,6 0,1
	Prato Principal	Pescada com batata doce assada e salada de courgette, tomate e cenoura		469	112	3	0 1 0
	Vegetariano	Feijão branco estufado batata doce assada e salada de courgette, tomate e cenoura		663	158	2,4	0,2 1,2 0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Quarta-feira	Sopa	0					
	Prato Principal	FERIADO					
	Vegetariano	0					
	Sobremesa	0					
Quinta-feira	Sopa	Couve coração e cenoura		215	51	1	0,1 2,1 0,1
	Prato Principal	Massa lacinhos com salmão, ovo, milho, ervilhas e cenoura		597	143	8,4	1,6 1,1 0,1
	Vegetariano	Massa lacinhos de milho, ervilhas e cenoura		601	144	2	0 2 0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0 13 / 0 0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Creme de lentilhas com couve coração		501	120	1	0,2 1,7 0,1
	Prato Principal	Perna de frango assada com arroz e salada de alface, pepino e cenoura		910	217	3,5	0,9 0,2 0,2
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas, alface, pepino e cenoura		583	139	2,3	0,3 1,3 0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0

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 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**

