

EMENTA SEMANAL

05 a 09 de fevereiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de alho francês		218	52	1	0,2 1,8 0,1
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface, pepino e couve roxa		899	215	8	3 2 0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, pepino e couve roxa		497	119	2	0 2 0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Terça-feira	Sopa	Feijão catarino com courgette		324	77	1	0,2 1,9 0,6
	Prato Principal	Tranches de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e tomate		595	142	1,8	0,2 0,7 0,3
	Vegetariano	Bife de tofu no forno e arroz de cenoura com salada de alface, beterraba e tomate		453	108	3	0 2 0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Quarta-feira	Sopa	Couve coração		226	54	1	0,2 2,1 0,1
	Prato Principal	Massa à lavrador (massa macarronete, frango, carne porco, cenoura, couve coração, couve-lombarda e feijão vermelho)		609	146	5	1 2 0,1
	Vegetariano	Macarronada de feijão vermelho (massa macarronete, cenoura, couve coração, couve-lombarda e feijão vermelho)		543	130	1	0,1 2,7 0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0 13 0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de lentilhas e abóbora		501	120	1	0,2 1,7 0,1
	Prato Principal	Bacalhau à brás (batata palha e ovo) com legumes incorporados (alho francês, cenoura, courgette)		647	155	7	1,0 3,6 0,2
	Vegetariano	Ervilhas à brás (batata palha) com legumes incorporados (alho francês, cenoura e courgette)		618	148	7	1,0 5,5 0,0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0 13 / 22 0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres		223	53	2,0	0,3 2,1 0,2
	Prato Principal	Peru estufado com arroz e salada alface, courgette e milho		565	135	4	1 1 0,2
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e pimento, arroz e salada alface, courgette e milho		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

12 a 16 de fevereiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Creme de alface	380	91	2	0,3	1,1	0,1
	Prato Principal							
		Massa de atum (laços) com legumes salteados ervilhas, cenoura e milho	620	148	2	0	2,2	0,1
Vegetariano								
	Massa de seitan (laços) com legumes salteados ervilhas, cenoura e milho	601	144	2	0	2	0,1	
Sobremesa								
	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	
Terça-Feira	Sopa							
		Legumes (nabo, couve-flor, alho francês e abóbora)	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal							
		Feijoada (frango, porco, rodela de chouriço, feijão branco, couve coração, couve-lombarda e cenoura) com arroz	651	155	3,3	0,6	1,3	0,1
Vegetariano								
	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve coração, couve-lombarda e cenoura) com arroz	345	83	2	0	2	0,1	
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							
		Filete de pescada gratinado com crosta de pão ralado no forno com arroz e salada de alface, tomate e milho	376	90	2,1	0,3	1,0	0,2
Vegetariano								
	Grão-de-bico crocante no forno (azeite, pimentão-doce e pimenta), com arroz e salada de alface, tomate e milho	818	196	4	0,4	1,8	0,0	
Sobremesa								
	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	
Quinta-feira	Sopa							
		Couve-flor e cenoura	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal							
		Jardineira de aves com legumes incorporados (cenoura, feijão-verde e couve bruxelas)	324	77	1	0	1	0,1
Vegetariano								
	Jardineira vegetariana com ervilhas, cogumelos, cenoura, feijão-verde e couve-de-bruxelas	472	113	5,7	0,8	1,3	0,4	
Sobremesa								
	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	
Sexta-feira	Sopa							
		Couve-lombarda e abóbora	247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal							
		Abrótea no forno com molho de cenoura e salsa com arroz e salada de alface, pepino e beterraba	330	79	0	0,0	0,9	0,2
Vegetariano								
	Arroz de feijão colorido (ervilhas, milho e cenoura) e salada de alface, pepino e beterraba	680	162	3	0,6	0,8	0,9	
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**
Eurest PURPOSE



EMENTA SEMANAL

19 a 23 de fevereiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	799	191	7	1	1	0,4
	Vegetariano	819	196	6	1,1	0,8	0,1
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	318	76	1,1	0,1	1,3	0,3
	Vegetariano	684	164	4,6	0,6	1,7	0,4
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	990	237	9	3,0	1,5	0,3
	Vegetariano	716	171	10	1,5	2,0	0,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	810	194	4	1,4	2,4	1,2
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	783	187	2	0,3	1,2	0,3
	Vegetariano	673	161	4	0,7	1,8	0,2
	Sobremesa	238 / 827	57 / 198	0 / 11,0	0 / 0,6	13 / 22	0 / 0,1

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**



Internal



EMENTA SEMANAL

26 de fevereiro a 01 de março

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve-flor		247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Empadão de arroz de atum com salada de couve roxa, cenoura e courgette		661	158	3,6	1,1	0,8	0,2
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas com salada de couve roxa, cenoura e courgette		408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Jardineira de legumes		205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Macarronada de aves (frango e peru) com feijão catarino e legumes (couve coração, pimento e cenoura)		574	137	2,0	0,3	1,5	0,2
	Vegetariano	Macarronada de grão-de-bico com feijão catarino e legumes (couve coração, pimento e cenoura)		444	106	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo		485	116	2	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Tranches pescada no forno com batata assada e salada de alface, milho e pepino		644	154	1,9	0,2	0,6	0,3
	Vegetariano	Tranches seitan com arroz e salada de alface, milho e pepino		540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês		218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Almôndegas mistas (vaca e porco) com esparguete e legumes estufados (feijão-verde, ervilhas e cenoura)		667	159	2,9	0,6	1,3	0,5
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas (grão-de-bico) com esparguete e legumes estufados (feijão-verde, ervilhas e cenoura)		575	137	3,7	0,6	3,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte		238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Sopa de ervilhas		250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Filete de tilápia gratinado no forno com arroz de tomate e salada de couve roxa, coração e cebola		657	157	3	0	1	0,2
	Vegetariano	Tranches de tofu no forno com arroz de tomate e salada de couve roxa, coração e cebola		1120	268	8,7	1,3	3,2	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**

