

EMENTA SEMANAL

3 a 7 de junho de 2024

Declaração nutricional 100g

| | | VE kj | VE Kcal | Lip g | AG. Sat g | Açúc g | Sal g | | |
|---------------|-----------------|--|------------|-----------|--------------|-----------|----------|---------|-------|
| Segunda-feira | Sopa | Sopa de alho francês | | 218 | 52 | 1 | 0,2 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato Principal | Esparguete à bolonhesa e salada de alface, pepino e milho | | 899 | 215 | 8 | 3 | 2 | 0,1 |
| | Vegetariano | Lentilhas à bolonhesa com 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 |
| Terça-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 |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de nabo e feijão vermelho | | 324 | 77 | 1 | 0,2 | 1,9 | 0,6 |
| | Prato Principal | Ovos mexidos 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 |
| Quinta-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 |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa 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**



EMENTA SEMANAL

10 a 14 de junho de 2024

Declaração nutricional 100g

| | | VE kj | VE Kcal | Lip g | AG. Sat g | Açúc g | Sal g |
|---------------|-----------------|-----------|------------|----------|--------------|-----------|----------|
| Segunda-feira | Sopa | 0 | | | | | |
| | Prato Principal | FERIADO | | | | | |
| | Vegetariano | 0 | | | | | |
| | Sobremesa | 0 | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | 250 | 60 | 1 | 0,2 | 1,7 | 0,1 |
| | Prato Principal | 656 | 157 | 7,4 | 1,2 | 3,6 | 1,4 |
| | Vegetariano | 618 | 148 | 7 | 1,0 | 5,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Quarta-feira | Sopa | 403 | 96 | 1 | 0,2 | 2,3 | 0,1 |
| | Prato Principal | 737 | 176 | 2,0 | 0,2 | 1,3 | 0,2 |
| | Vegetariano | 453 | 108 | 3 | 0 | 2 | 0,1 |
| | Sobremesa | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Quinta-feira | Sopa | 250 | 60 | 1 | 0,2 | 1,7 | 0,1 |
| | Prato Principal | 376 | 90 | 2,1 | 0,3 | 1,0 | 0,2 |
| | Vegetariano | 818 | 196 | 4 | 0,4 | 1,8 | 0,0 |
| | Sobremesa | 238 / 360 | 57 / 86 | 0 / 2 | 0 / 0 | 13 / 0 | 0 / 0 |
| Sexta-feira | Sopa | 92 | 22 | 1 | 0,2 | 2,2 | 0,1 |
| | Prato Principal | 324 | 77 | 1 | 0 | 1 | 0,1 |
| | Vegetariano | 294 | 70 | 1 | 0 | 2 | 0,1 |
| | Sobremesa | 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

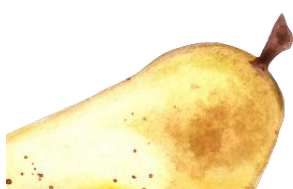
17 a 21 de junho de 2024

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 com arroz alegre (ervilha, cenoura e milho) e salada de tomate, beterraba e pepino | | 799 | 191 | 7 | 1 | 1 | 0,4 |
| | Vegetariano | Legumes salteados com 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 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 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 | Roti 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 
Eurest PURPOSE



EMENTA SEMANAL

24 a 28 de junho de 2024

Declaração nutricional 100g

| | | | VE kj | VE Kcal | Lip g | AG. Sat g | Açúc g | Sal g |
|---------------|-----------------|--|-----------|------------|----------|--------------|-----------|----------|
| Segunda-feira | Sopa | | 0 | | | | | |
| | Prato Principal | | FERIADO | | | | | |
| | Vegetariano | | 0 | | | | | |
| | Sobremesa | | 0 | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de couve-lombarda e feijão vermelho | 246 | 59 | 1 | 0,2 | 2,0 | 0,1 |
| | Prato Principal | Douradinhos de pescada no forno com arroz e salada de alface, pepino e beterraba | 806 | 193 | 5,8 | 0,2 | 0,8 | 0,1 |
| | Vegetariano | Grão-de-bico no forno com arroz e salada de alface, pepino e beterraba | 633 | 151 | 5,7 | 1,7 | 0,9 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de feijão-verde | 198 | 47 | 2 | 0,2 | 2,2 | 0,2 |
| | Prato Principal | Massa de carne (vitela, macarronete e curgete aos cubos) com salada de tomate, couve roxa e milho | 574 | 137 | 2,0 | 0,3 | 1,5 | 0,2 |
| | Vegetariano | Massa vegetariana de rebentos de soja e lentilhas com salada de tomate, couve roxa e milho | 599 | 143 | 5 | 0,7 | 1,1 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de couve branca | 403 | 96 | 1 | 0,2 | 2,3 | 0,1 |
| | Prato Principal | Feijoada branca (feijão branco, couve portuguesa, cenoura, couve-lombarda) com arroz | 373 | 89 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 0,1 |
| | Vegetariano | Feijoada branca (feijão branco, couve portuguesa, cenoura, couve-lombarda) com arroz | 533 | 127 | 1 | 0,0 | 0,9 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de abóbora e alho francês | 291 | 70 | 2 | 0,2 | 1,7 | 0,1 |
| | Prato Principal | Arroz de atum e legumes (couve bruxelas, brócolos e cenoura) | 615 | 147 | 3 | 0 | 1 | 0,2 |
| | Vegetariano | Feijão manteiga estufado com cogumelos e arroz e juliana de legumes salteados (couve bruxelas, brócolos e cenoura) | 432 | 103 | 6 | 1,7 | 1,8 | 1,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época/logurte | 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.

 **FOOD with PURPOSE**

