

EMENTA SEMANAL

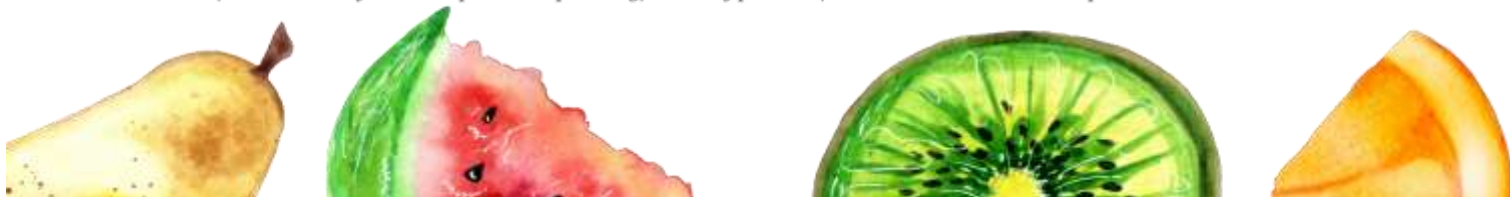
5 a 9 de Fevereiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Macedónia de legumes	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato Principal	Douradinhos de pescada no forno com arroz. Salada de ervilhas, feijão verde e cenoura	671	160	5	0,9	0,5	0,3
	Vegetariano	Nacos de soja com arroz. Salada de ervilhas, feijão verde e cenoura	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa							
		Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato Principal	Massa à Lavrador. Salada de beterraba, couve e tomate	835	200	10	3,7	1,0	0,5
	Vegetariano	Massa de soja à Lavrador. Salada de beterraba, couve e tomate	916	219	6	1,2	3,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa							
		Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Pescada no forno com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	625	149	2	0	0	0,3
	Vegetariano	Tofu assado no forno com arroz. Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	356	85	6	0,8	0,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa							
		Grão e nabo	485	116	2	0,3	2,1	0,1
	Prato Principal	Esparguete à Carbonara (fiambre, cogumelos e ovo raspado). Salada de alface, milho e cebola	436	104	4	0,9	1,2	0,4
	Vegetariano	Esparguete à Carbonara (ovo raspado e cogumelos). Salada de alface, milho e cebola	329	79	1	0,2	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa							
		Courgette	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato Principal	Salada de atum, feijão frade e salsa com arroz branco. Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	441	105	2	0	2	0,1
	Vegetariano	Massada de feijão com cogumelos. Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	472	113	2	0,7	2,2	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**



EMENTA SEMANAL

12 a 16 de Fevereiro

Declaração nutricional 100g

VE VE Lip AG. Sat Açúc Sal
kj Kcal g g g g

Segunda-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Sobremesa

Terça-Feira

Sopa
Prato Principal CARNAVAL
Vegetariano
Sobremesa

Quarta-feira

Sopa
Prato Principal
Vegetariano
Sobremesa

Quinta-feira

Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa. Salada de couve-roxa, beterraba e cebola	625	149	2	0	0	0,3
Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa. Salada de couve-roxa, beterraba e cebola	659	157	4	0,6	0,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238 / 590	57 / 141	0 / 5	0 / 2	13 / 14	0 / 0

Sexta-feira

Sopa	Cenoura	199	47	3	0,5	3,0	0,4
Prato Principal	Medalhões de pescada no forno com arroz. Salada de cenoura, ervilhas e feijão verde	412	98	3	1	2	0,1
Vegetariano	Tirinhas de tofu com molho de cogumelos e arroz branco. Salada de cenoura, ervilhas e feijão verde	484	116	2,0	0,2	2,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época/Leite-creme	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.

Eurest **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

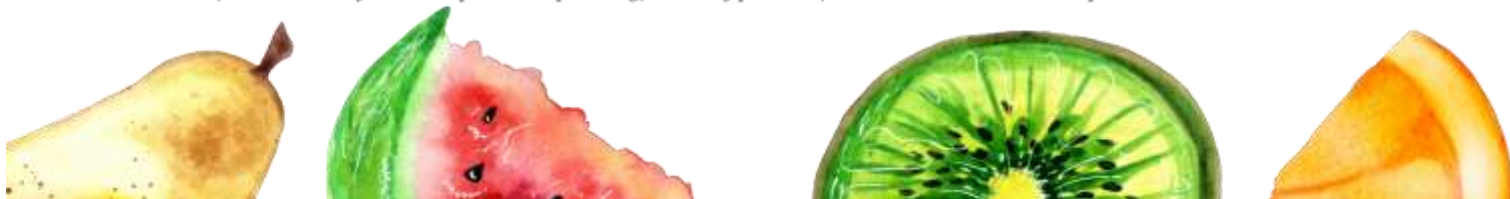
19 a 23 de Fevereiro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Cavala estufada com legumes (ervilhas e cenoura) e arroz. Salada de couve roxa, cebola e alface	537	128	5	1,2	0,9	0,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, ervilhas e arroz. Salada de couve roxa, cebola e alface	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Ervilhas	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Carne de porco assada com massa macarronete. Salada de couve, cenoura e ervilha	804	192	7,5	2,5	2	0,1
	Vegetariano	Seitan assado com molho de maçã e massa macarronete. Salada de couve, cenoura e ervilha	497	119	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Canja	515	123	2	0,4	2,1	0,1
	Prato Principal	Calamares com arroz de cenoura. Salada de beterraba, cebola e pepino	364	87	2	0,5	1,6	0,2
	Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura. Salada de beterraba, cebola e pepino	278	66	1	0	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Cenoura	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato Principal	Feijoada de carnes (frango, porco, feijão, couve). Salada de cenoura, couve e feijão-verde	633	151	3,7	0,8	0,4	0,4
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão, soja, couve, cenoura e arroz). Salada de cenoura, couve e feijão-verde	356	85	6	0,8	0,6	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora	289	69	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Pescada à Brás. Salada de tomate, beterraba e couve-roxa	480	115	3	0,7	1	0,2
	Vegetariano	Legumes à Brás. Salada de tomate, beterraba e couve-roxa	329	79	1	0,2	3,3	0,1
	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 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

26 de Fevereiro a 1 de Março

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Rolo de carne misto (vaca e porco) com massa laços. Salada de alface, milho e beterraba	763	182	4,6	1,3	0,8	0,2
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão e massa salteada. Salada de alface, milho e beterraba	793	190	3	0,3	3,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Cenoura e couve	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato Principal	Arroz e ovos mexidos com delícias do mar. Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	483	115	3	0	1	0,3
	Vegetariano	Arroz de ovo mexido e legumes. Salada de cenoura, pepino e couve-roxa	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Juliana	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Peru no forno com puré de batata. Salada de beterraba, couve e tomate	436	104	4	0,9	1,2	0,4
	Vegetariano	Seitan assado com puré de batata. Salada de beterraba, couve e tomate	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato Principal	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura. Salada de brócolos, couve e cenoura	339	81	1,3	0,1	1	0,5
	Vegetariano	Estufado de grão, cenoura, cogumelos e salsa. Salada de brócolos, couve e cenoura	444	106	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora e alho francês	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Frango assado com massa macarronete. Salada de ervilha, feijão verde e couve-flor	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	Vegetariano	Macarronada de ovo, cogumelos e legumes. Salada de ervilha, feijão verde e couve-flor	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	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 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**

