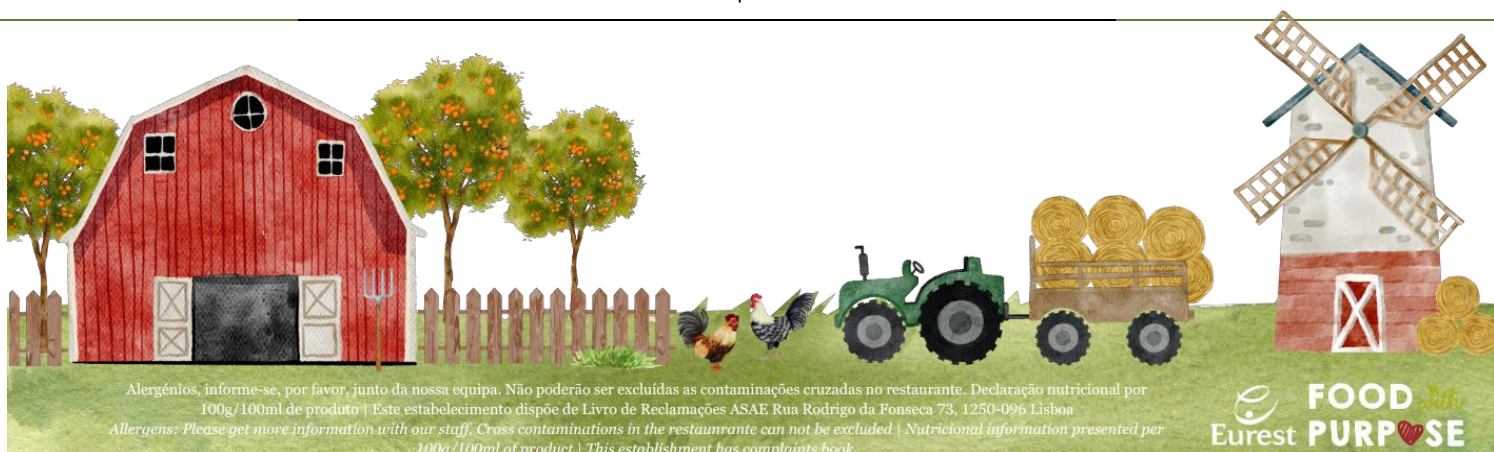


# EMENTA SEMANAL

30 de Outubro a 3 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
		Couve coração	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato							
		Rolo de carne (porco e vaca) no forno com molho de oregãos, esparguete e salada de alface e tomate	782	187	8	1	1	0,4
Vegetariano								
	Almôndegas vegetarianas de tomatada com esparguete e salada de alface e tomate	394	94	2	0	3	0,1	
Sobremesa								
	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	
Terça-Feira	Sopa							
		Creme de abóbora com massinhas	250	60	1	0,2	1,6	0,1
	Prato							
		Salada de feijão frade com atum, forma de arroz e salada de couve roxa e cenoura raspada	727	174	4,4	1,2	0,9	0,2
Vegetariano								
	Ervilhas estufadas com arroz e salada de cenoura e couve roxa	646	154	4	1,3	1,3	0,2	
Sobremesa								
	Fruta da época/ Gelatina	238/ 389	57/93	0/0	0/0	13/ 22	0/0	
Quarta-feira	Sopa							
		0						
	Prato							
		0						
Vegetariano								
	0							
Sobremesa								
	0							
Quinta-feira	Sopa							
		Sopa de courgette com ervilha	224	53	1	0,2	2,1	0,1
	Prato							
		Panadinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba	700	167	2,7	0,4	1,5	0,1
Vegetariano								
	Empadão de arroz de soja com e salada de alface e beterraba	814	195	2	0	1	0	
Sobremesa								
	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0	
Sexta-feira	Sopa							
		Espinafres	219	52	1	0,2	1,7	0,1
	Prato							
		Cubinhos de peru estufados com macedónia de legumes e macarronete	751	180	2	0	1	0
Vegetariano								
	Cubinhos de tofu estufados com macedónia de legumes e macarronete	559	134	8	2,5	1,0	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.

Eurest **FOOD with PURPOSE**

# EMENTA SEMANAL

## 6 a 10 de Novembro

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	<b>Sopa</b>						
	<b>Prato</b>						
<b>Vegetariano</b>							
<b>Sobremesa</b>							
Terça-Feira	<b>Sopa</b>						
	<b>Prato</b>						
<b>Vegetariano</b>							
<b>Sobremesa</b>							
Quarta-feira	<b>Sopa</b>						
	<b>Prato</b>						
<b>Vegetariano</b>							
<b>Sobremesa</b>							
Quinta-feira	<b>Sopa</b>						
	<b>Prato</b>						
<b>Vegetariano</b>							
<b>Sobremesa</b>							
Sexta-feira	<b>Sopa</b>						
	<b>Prato</b>						
<b>Vegetariano</b>							
<b>Sobremesa</b>							



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 a complaint book.

FOOD with  
 EUREST PURPOSE

# EMENTA SEMANAL

13 a 17 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g						
Segunda-feira	Sopa	Macedónia de legumes						225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Massa de atum com legumes incorporados (feijão verde, cenoura e ervilha)						797	191	6,6	1,3	1,0	0,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate e macarronete						677	162	4	0,8	2,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Couve lombarda						218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Arroz de aves no forno com salada de alface e milho						820	196	4	1,1	1,1	0,2
	Vegetariano	Paella vegetariana com lentilhas e salada de alface e milho						408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Couve Brocolo						324	77	1	0,2	1,9	0,6
	Prato	Salada de batata com salmão à lasca (macedónia de legumes incorporada)						673	161	9	2	1	0,1
	Vegetariano	Salada de batata com soja (macedónia de legumes incorporada)						350	84	2	0,3	0,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina						238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com couve branca						218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Massa à lavrados (carne de porco, frango, feijão catarino, macarronete, couve, cenoura)						749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Massa de feijão catarino (macarronete, couve, cenoura)						601	144	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época						238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Feijão branco						336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Medalhões de pescada com molho de tomate, arroz e cenoura raspada						656	157	7,4	1,2	3,6	1,4
	Vegetariano	Bife de tofu om molho de tomate, arroz e cenoura raspada						337	81	7,1	1,0	2,9	0,5
	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

FOOD with  
Eurest PURPOSE



# EMENTA SEMANAL

20 a 24 de Novembro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Alho francês		225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Paloco à Brás (batata palha) com salada de alface e beterraba		698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Vegetariano	Legumes à Brás (sem ovo) com couve coração, alho francês, cenoura, brócolo		852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Couve lombarda		251	60	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Chili de carne (vaca) com forma de arroz e salada de alface e milho		329	79	1	0,1	1,2	0,3
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com arroz e salada de alface e milho		776	186	2	0,2	2,6	1,4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Feijão-verde		92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura, arroz de ervilha e salada de camponesa (couve branca e cenoura)		877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Vegetariano	Medalhões de tofu no forno com molho de cenoura, arroz de ervilha e salada de camponesa (couve branca e cenoura)		408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte		238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, couve-lombarda e cenoura)		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Frango estufado com esparguete e legumes saltedados (feijão verde e cenoura Baby)		360	86	1	0,1	0,7	0,2
	Vegetariano	Cogumelos estugados com esparguete e legumes salteados (feijão verde e cenoura Baby)		540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, courgette e alho francês)		198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Ovos mexidos com fiambre de peru, cogumelos, arroz e alface		740	177	6	1,8	0,1	0,4
	Vegetariano	Salasha vegetariana, cogumelos, arroz e alface		605	145	2	0,4	1,8	0,1
	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