EMENTA SEMANAL

06 a 10 de novembro

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato Principal	Cavala estufada com arroz e salada de couve roxa, tomate e pepino	608	145	5,5	1,5	1,4	0,1
	Vegetariano	Estufado de feijão preto e cogumelos com arroz e salada de couve roxa, tomate e pepino	497	119	2	0,2	2,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça- Feira	Sopa	Aveludado de brócolos	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Jardineira de carne de vaca (vaca, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	470	112	5,4	1,6	1,6	0,4
	Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	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	Medalhões de pescada gratinados no forno com molho cremoso de cenoura e arroz com salada de alface, tomate e cenoura	322	77	0,3	0,1	1,8	0,2
	Vegetariano	Bife de tofu no forno com arroz com salada de alface, tomate e cenoura	659	157	4	0,6	0,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga com couve coração	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato Principal	Frango corado com esparguete com legumes salteados (couve-de-bruxelas, cenoura baby e milho)	701	168	3	0	3	0,8
	Vegetariano	Cotovelinhos com legumes salteados (brócolos, couve-de-bruxelas, cenoura baby e milho)	457	109	4,2	1,4	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde e nabo	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato Principal	Posta de abrótea no forno com molho de pimentos e arroz e salada de alface, pepino e beterraba	816	195	3,1	0,4	0,7	0,2
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho e cogumelos com salada de alface, pepino e beterraba	841	201	1	0,7	1,0	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 restaunrante can not be excluded | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

Eurest FOOD with PURPOSE

EMENTA SEMANAL

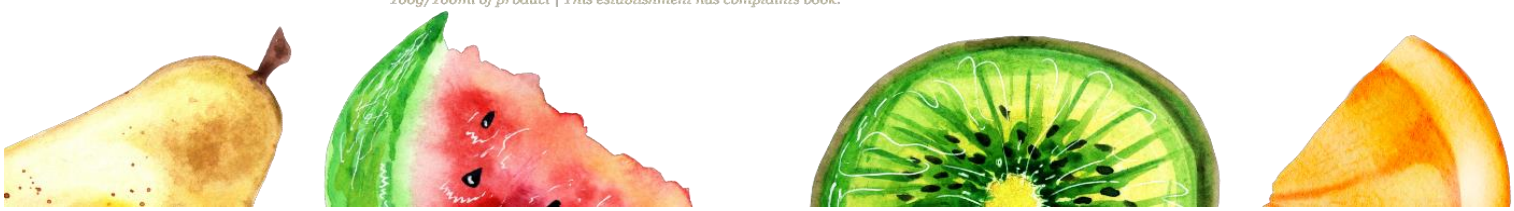
13 a 17 de novembro

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato Principal	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de oregãos, esparguete e salada de couve coração, couve roxa e cenoura	734	175	3,6	0,5	0,9	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com molho de oregãos, esparguete e salada de couve coração, couve roxa e cenoura	633	151	5,7	1,7	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça- Feira	Sopa	Feijão catarino com courgette	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato Principal	Filetes de paloco no forno, arroz e salada de alface e milho	485	116	3	0	2	0,2
	Vegetariano	Estufado de legumes (couve branca, cenoura, feijão-verde) e feijão branco, com salada de alface e milho	533	127	1	0,0	0,9	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	Ovo mexido com cogumelos e arroz de cenoura, milho e salada de alface e couve roxa	799	191	7	1	1	0,4
	Vegetariano	Salteado de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e couve-flor) com arroz de cenoura e salada de alface	605	145	2	0,4	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Feijão catarino com courgette	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato Principal	Pescada panada no forno com batata assada, salada de alface, pepino e tomate	395	94	2	0	0,9	0,2
	Vegetariano	Assado de tofu com batata assada, salada de alface, pepino e tomate	659	157	4	0,6	0,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface	380	91	2	0,3	1,1	0,1
	Prato Principal	Massa de frango (frango, feijão catarino, macarronete) e legumes estufados de couve coração, cenoura e pimento	574	137	2,0	0,3	1,5	0,2
	Vegetariano	Massa de feijão catarino com legumes estufados (couve coração, cenoura e pimento)	543	130	1	0,1	2,7	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 restaunrante can not be excluded | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

Eurest FOOD with PURPOSE



EMENTA SEMANAL

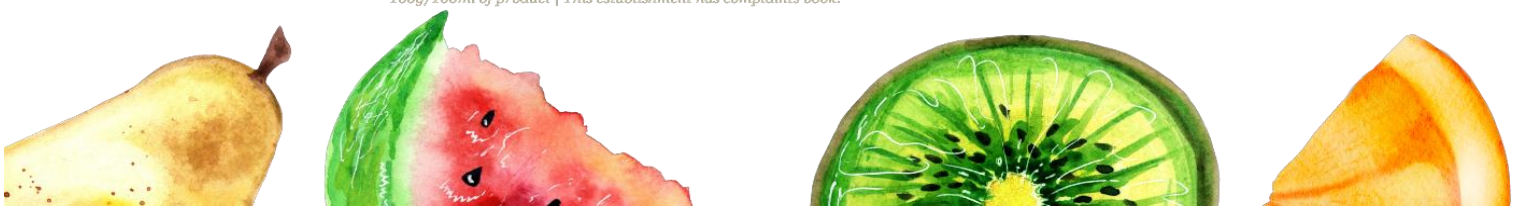
20 a 24 de novembro

			Declaração nutricional 100g					
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve-lombarda e abóbora	206	49	1	0,2	1,8	0,7
	Prato Principal	Salada de feijão-frade com atum, ovo raspado, arroz e salada de tomate, courgette e couve roxa	793	190	3,8	0,5	1,1	0,3
	Vegetariano	Feijão-frade com molho de verde e salada arroz, tomate, courgette e couve roxa	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Terça- Feira	Sopa	Creme de legumes (nabo, couve-flor, alho francês e abóbora)	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	Prato Principal	Rancho (massa macarronete, porco, vaca, grão-de-bico, cenoura, couve coração e couve portuguesa)	749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Vegetariano	Rancho à camponesa (cenoura, couve coração, couve portuguesa, macarronete e grão-de-bico)	601	144	2	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quarta-feira	Sopa	Feijão catarino com couve branca	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato Principal	Filetes de pescada gratinados no forno com batata a murro, salada de alface, beterraba e tomate	563	134	3	0	0,9	0,3
	Vegetariano	Legumes gratinados (couve-flor, brócolos, milho, ervilhas) com pão ralado e batata a murro, salada de alface, beterraba e tomate	632	151	5	1,6	2,5	0,9
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato Principal	Frango assado com massa cotovelinhos salteada e salada de cenoura, courgette e pepino	616	147	3,3	0,6	1,6	0,2
	Vegetariano	Seitan fatiado estufado com massa cotovelinhos salteada e salada de cenoura, courgette e pepino	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 lentilhas e abóbora	501	120	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Arroz de bacalhau fresco com tomate, salada de alface, beterraba e milho	671	160	1,2	0,2	0,7	0,2
	Vegetariano	Cogumelos estufado com arroz, salada de alface, beterraba e milho	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	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 restaunrante can not be excluded | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

Eurest FOOD with PURPOSE

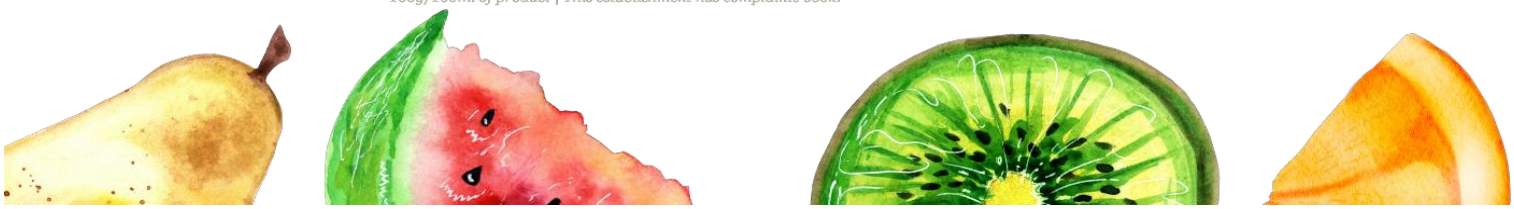


EMENTA SEMANAL

27 de novembro a 1 de dezembro

			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	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface, beterraba e tomate	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, beterraba e tomate	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 abóbora com couve-flor	247	59	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão vermelho e salada camponesa (couve branca, couve roxa e cenoura)	645	154	3	0	2	0,2
	Vegetariano	Filete de tofu no forno, arroz de feijão vermelho e salada camponesa (couve branca, couve roxa 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	Grão-de-bico com nabo	419	100	2	0,3	1,9	0,1
	Prato Principal	Frango estufado com batata assada e legumes salteados (couve de bruxelas, cenoura e couve-flor)	575	137	2,8	0,5	0,9	0,7
	Vegetariano	Estufadinho de cogumelos e feijão preto com batata assada e legumes salteados (couve de bruxelas, cenoura e couve-flor	444	106	1	0	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato Principal	Empadão de arroz de atum gratinado com queijo com salada de cenoura, couve roxa e tomate	661	158	3,6	1,1	0,8	0,2
	Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas, ervilhas e milho gratinado com queijo com salada de cenoura, couve roxa e tomate	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	0						
	Prato Principal	0						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	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 restaunrante can not be excluded | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

Eurest FOOD with PURPOSE