

EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 02 A 06 DEZEMBRO DE 2024

| | | Valor Calórico (Kj) | Valor Calórico (Kcal) | Lípidos (g) | Saturados (g) | Açúcares (g) | Sal (g) | |
|---------------|-------------------------|---|-----------------------|-------------|---------------|--------------|---------|---|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Puré de cenoura com alho francês | 236 | 56 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Calamares (no forno) com molho de tomate caseiro e arroz de ervilhas | 810 | 194 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| | DIETA | Posta de pescada estufada ao natural com puré de batata | 652 | 156 | 9 | 2 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | | | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Rodelas de cenoura salteadas/cozidas | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Legumes com feijão | 236 | 56 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Macarronada de carnes (vaca e porco) com hortaliça | 810 | 194 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| | DIETA | Perna de peru corada com arroz | 318 | 76 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Rancho vegetariano (com hortaliça, grão e seitan) | 490 | 117 | 5 | 2 | 1 | 0 |
| | SALADA/ LEGUMES | Legumes e cenoura incorporados/cozidos | 111 | 27 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou maçã assada (s/ adição de açúcar) | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura com alho francês | 236 | 56 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Rolo de carne (recheado com fiambre e queijo) com arroz | 657 | 157 | 3 | 0 | 1 | 0 |
| | DIETA | Carne de vaca estufada simples com arroz | 372 | 89 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Hamburguer de grão com molho de cenoura e esparguete | 680 | 162 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| | SALADA/ LEGUMES | Alface em juliana | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Sopa de couve flôr | 442 | 106 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Salada de grão com bacalhau lascado, batata aos cubos e ovo cozido, com molho verde | 810 | 194 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| | DIETA | Abrótea no forno simples com arroz | 652 | 156 | 9 | 2 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | | | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Couve e cenoura cozidas em juliana | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época/ Gelatina | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Creme de hortaliça | 442 | 106 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Perninhas de frango no forno com limão e arroz branco | 815 | 195 | 8 | 3 | 2 | 0 |
| | DIETA | Escalope de frango na chapa com arroz | 318 | 76 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Quinoa com couve flor e brócolos | 280 | 67 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | SALADA/ LEGUMES | Couve roxa e curgete rípada | 111 | 27 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou iogurte de aromas | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |

Alergénicos, 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



SEMANA DE 09 A 13 DE DEZEMBRO DE 2024

| | | | Valor Calórico (Kj) | Valor Calórico (Kcal) | Lípidos (g) | Saturados (g) | Açúcares (g) | Sal (g) |
|---------------|-------------------------|--|---------------------|-----------------------|-------------|---------------|--------------|---------|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Creme de cenoura e alho francês | 236 | 56 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Bifinhos de porco no tacho com molho de cogumelos e esparguete | 810 | 194 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| | DIETA | Arroz de frango (peito) simples com cenoura | 652 | 156 | 9 | 2 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Massa salteada com tofu e legumes | 680 | 162 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| | SALADA/ LEGUMES | Cenoura raspada | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Juliana de legumes | 236 | 56 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Tranches de pescada no forno com crosta de pão ralado e salsa e arroz branco | 810 | 194 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| | DIETA | Pescada cozida com batata e legumes | 318 | 76 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | | | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Feijão verde cozido | 111 | 27 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Sopa de legumes com ervilhas | 236 | 56 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Feijoada à portuguesa (feijão branco com carnes de vaca e porco e cenoura) | 810 | 194 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| | DIETA | Cozido simples | 652 | 156 | 9 | 2 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Feijoada de soja e hortaliça | 490 | 117 | 5 | 2 | 1 | 0 |
| | SALADA/ LEGUMES | Ervilhas e milho | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Puré de grão com espinafres | 442 | 106 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Farfalle de salmão (lascado) e ovo picado | 657 | 157 | 3 | 0 | 1 | 0 |
| | DIETA | Solha no forno ao natural com arroz de cenoura | 372 | 89 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | | | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Gomos de tomate | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Creme de hortaliça | 442 | 106 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Lasanha de carne | 615 | 147 | 4 | 1 | 1 | 0 |
| | DIETA | Escalope de frango na chapa com arroz | 318 | 76 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Lasanha de tofu e legumes | 680 | 162 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| | SALADA/ LEGUMES | Couve roxa e curgete ripada | 111 | 27 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou iogurte de aromas | 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



SEMANA DE 16 A 20 DE DEZEMBRO DE 2024

| | | | Valor Calórico (kJ) | Valor Calórico (Kcal) | Lípidos (g) | Saturados (g) | Açúcares (g) | Sal (g) |
|----------------------|-------------------------|---|---------------------|-----------------------|-------------|---------------|--------------|---------|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Creme de legumes | 164 | 39 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Massa colorida de atum com queijo ralado | 810 | 194 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| | DIETA | Pescada corada com molho de cenoura e arroz branco | 318 | 76 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | | | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Tomate e milho | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| FELIZ NATAL ! | | | | | | | | |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Sopa de coração | 164 | 39 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Peru assado com laranja e batata aos gomos | 615 | 147 | 4 | 1 | 1 | 0 |
| | DIETA | Peru corado com arroz branco | 413 | 99 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Hamburguer de azeitona com arroz | 680 | 162 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| | SALADA/ LEGUMES | Brócolos salteados/cozidos | 111 | 27 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | SOBREMESA | Fruta da época / Aletria com canela | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Puré de abóbora com espinafres | 205 | 49 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Arroz do mar (tamboril, pescada e salsa) | 685 | 164 | 4 | 1 | 2 | 0 |
| | DIETA | Tranches de pescada no forno ao natural com arroz | 437 | 104 | 7 | 3 | 3 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | | | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Cenoura e curgete em juliana | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Sopa de ervilhas | 164 | 39 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Cubos de porco no tacho com oregãos e esparguete salteado | 858 | 205 | 9 | 3 | 1 | 0 |
| | DIETA | Carne de vaca estufada ao natural com arroz | 652 | 156 | 8 | 3 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Esparguete de soja (salteado) | 664 | 159 | 5 | 2 | 1 | 0 |
| | SALADA/ LEGUMES | Alface ripada e milho | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Puré de hortaliça | 640 | 153 | 5 | 1 | 1 | 0 |
| | PRATO | Bacalhau com natas | 656 | 157 | 7 | 1 | 4 | 1 |
| | DIETA | Solha corada com arroz e legumes | 372 | 89 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | | | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Feijão verde e cenoura (salteados/cozidos) | 111 | 27 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou logurte de aromas | 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
Eurest PURPOSE



EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 23 A 27 DE DEZEMBRO DE 2024

| | | Valor Calórico (kj) | Valor Calórico (Kcal) | Lípidos (g) | Saturados (g) | Açúcares (g) | Sal (g) |
|---------------|-------------------------|--|-----------------------|-------------|---------------|--------------|---------|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Pure de cenoura e legumes | | | | | |
| | PRATO | Roti de peru no forno com arroz de cenoura | | | | | |
| | DIETA | Cubos de peito de frango estufados ao natural com arroz | | | | | |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Massa salteada com legumes e soja | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Cenoura raspada | | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | | | | | |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Véspera Natal | | | | | |
| | PRATO | Véspera Natal | | | | | |
| | DIETA | Véspera Natal | | | | | |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Véspera Natal | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Véspera Natal | | | | | |
| | SOBREMESA | Véspera Natal | | | | | |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | Dia de Natal | | | | | |
| | PRATO | Dia de Natal | | | | | |
| | DIETA | Dia de Natal | | | | | |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Dia de Natal | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Dia de Natal | | | | | |
| | SOBREMESA | Dia de Natal | | | | | |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Juliana de legumes | | | | | |
| | PRATO | Croquetes com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) | | | | | |
| | DIETA | Bife de frango na chapa com arroz | | | | | |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Esparguete de legumes e cogumelos (salteada com oregãos) | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Gomos de tomate | | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | | | | | |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Creme de legumes com alho francês | | | | | |
| | PRATO | Paloco à Brás | | | | | |
| | DIETA | Pescada coida com batata e legumes | | | | | |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Pescada coida com batata e legumes | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Feijão verde e cenoura (salteados/cozidos) | | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou iogurte de aromas | | | | | |

Alergénicos, 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



SEMANA DE 30/12 A 03 DE JANEIRO DE 2025

| | | Valor Calórico (kJ) | Valor Calórico (Kcal) | Lípidos (g) | Saturados (g) | Açúcares (g) | Sal (g) | |
|---------------|-------------------------|--|-----------------------|-------------|---------------|--------------|---------|---|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Creme de legumes com curgete | 242 | 58 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Hamburguer no forno com molho de cogumelos e esparguete | 704 | 168 | 4 | 1 | 1 | 0 |
| | DIETA | Peito de frango na chapa com arroz | 594 | 142 | 4 | 1 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Salteado de esparguete com tofu e alho francês | 626 | 150 | 6 | 2 | 1 | 1 |
| | SALADA/ LEGUMES | Beterraba e cenoura ripada | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| TERÇA-FEIRA | SOPA | Sopa de hortaliça com grão | | | | | | |
| | PRATO | Perninhas de frango estufadas com molho de tomate e puré de batata | 656 | 157 | 7 | 1 | 4 | 1 |
| | DIETA | Arroz de frango ao natural com cenoura | 372 | 89 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Empadão de legumes com cogumelos | 380 | 91 | 3 | 0 | 2 | 0 |
| | SALADA/ LEGUMES | Tomate | 111 | 27 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| QUARTA-FEIRA | SOPA | | | | | | | |
| | PRATO | Feliz 2025! | | | | | | |
| | DIETA | | | | | | | |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | | | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | | | | | | | |
| | SOBREMESA | | | | | | | |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Creme de alho francês | 205 | 49 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Empadão de arroz de atum com ovo cozido lascado | 858 | 205 | 9 | 3 | 1 | 0 |
| | DIETA | Pescada (tranche) corada com arroz e cenoura cozida | 652 | 156 | 8 | 3 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | | | | | | | |
| | SALADA/ LEGUMES | Alface em juliana | 80 | 19 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época/ leite creme com canela | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| SEXTA-FEIRA | SOPA | Creme de feijão e repolho | 442 | 106 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| | PRATO | Carne de porco assada com molho de laranja puré misto (batata e cenoura) | 704 | 168 | 4 | 1 | 1 | 0 |
| | DIETA | Perna de peru corada com arroz | 413 | 99 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| | (OVOLACTO) VEGETARIANO | Empadão de legumes e soja | 680 | 162 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| | SALADA/ LEGUMES | Juliana de legumes salteada/cozida | 111 | 27 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou iogurte de aromas | 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

