

EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 04 A 08 DE NOVEMBRO DE 2024

		Valor Calórico (kJ)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de espinafres	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Salteado de atum com esparguete (ervilhas, milho e cenoura)	615	147	4	1	1	0
	DIETA	Pescada estufada ao natural com batata cozida	413	99	2	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde e tiras de cenoura cozidas	111	27	1	0	1	1
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Juliana	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Massa à lavrador (carnes de porco e vaca com feijão e legumes)	667	159	9	2	1	0
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz e legumes	318	76	1	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas	680	162	3	1	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Pepino e tomate	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Puré de cenoura e alho francês	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Bifinhos de porco o tacho com molho de cogumelos e arroz de salsa	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Peito de frango grelhado com limão e esparguete	318	76	1	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Arroz lavrador com feijão e hortaliça	680	162	3	1	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Pepino e tomate	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Salmão (lascado) com salada de batata ervilhas e cenoura e ovo cozido	858	205	9	3	1	0
	DIETA	Solha corada com arroz e legumes	652	156	8	3	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa ripada e milho	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época ou gelatina	238	57	0	0	13	0	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Puré de couve coração e cenoura	228	54	1	0	2	0
	PRATO	Pernas de frango assadas com orégãos e arroz de cenoura	594	142	4	1	1	0
	DIETA	Pernas de frango coradas com esparguete cozido	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Ratatouille com soja e arroz	394	94	2	0	3	0
	SALADA/ LEGUMES	Alface e cenoura em juliana	80	19	0	0	4	0
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.




EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 11 A 15 DE NOVEMBRO 2024

DIA DE S. MARTINHO

		Valor Calórico (kJ)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Canja	640	153	5	1	1	0
	PRATO	Rojões de porco (no tacho) com castanhas e arroz de açafrão	704	168	4	1	1	0
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete	597	143	4	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Cubos de soja no tacho com castanhas	680	162	3	1	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada e milho 	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e espinafres	218	52	1	0	2	0
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá (com cubos de batata cozida e ovo)	517	124	3	0	1	2
	DIETA	Posta de solha no forno com batata cozida	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de alface	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de hortaliça com feijão	640	153	5	1	1	0
	PRATO	Peru assado no forno com molho de citrinos e arroz de alho	436	104	4	1	1	0
	DIETA	Perna de peru corada com arroz branco	523	125	2	0	1	1
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Quinoa com couve flor e brócolos	363	87	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa ripada e alface	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Esparguete à bolonhesa	615	147	4	1	1	0
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com arroz	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	363	87	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate e pepino	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	279	67	1	0	2	0
	PRATO	Filetes de pescada dourados (no forno) com salada de batata, ervilhas e cenoura	517	124	3	0	1	2
	DIETA	Pescada corada com arroz e legumes	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde e cenoura cozidos	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**
Eurest PURPOSE



EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 18 A 22 DE NOVEMBRO DE 2024

			Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com nabo	242	58	1	0	2	0
	PRATO	Croquetes de carne com arroz de tomate e pimento	657	157	4	1	1	0
	DIETA	Cozido simples (vaca e frango com batata e cenoura cozidas)	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Salteado de esparguete com tofu e alho francês	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura ripada e beterraba	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Puré de cenoura com couve coração	228	54	1	0	2	0
	PRATO	Lombinhos de pescada com crosta de broa e batata salteada (cozida e salteada com azeite e alho)	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes	597	143	4	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de legumes salteada/cozida	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de alho francês	205	49	1	0	2	0
	PRATO	Arroz de aves (pato e peru) tostado no forno	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Peru (perna) estufado ao natural com cenoura e arroz branco	597	143	4	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Macarronada de soja, feijão e legumes	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate e curgete ripada	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de espinafres	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Paloco com natas	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Bacalhau fresco (badejo) no forno ao natural com arroz	413	99	2	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Alface em juliana	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou Gomos de maçã cozida com canela (sem adição de açúcar)	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Rancho à portuguesa (massa com grão de bico e carnes de vaca e frango)	667	159	9	2	1	0
	DIETA	Frango estufado ao natural com arroz branco	652	156	8	3	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Assado de grão com crosta de broa e tofu	280	67	1	0	2	0
	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



EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 25 A 29 DE NOVEMBRO DE 2024

		Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e brócolos	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Almôndegas de tomatada com esparguete cozido	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz branco	652	156	9	2	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Hamburguer de grão com esparguete	280	67	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Alface e cubinhos de maçã	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	Peixe à Brás (com ovo, batata palha, salsa e azeitonas)	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Solha no forno ao natural com batata cozida	318	76	1	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate e beterraba ripada	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou aletria com canela	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de legumes com ervilhas	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Frango (perninhas) no forno com tomilho e arroz de cenoura	657	157	3	0	1	0
	DIETA	Frango estufado ao natural com arroz e cenoura cozida	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas	363	87	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada 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	Jardineira de carnes com macedónia de legumes	657	157	3	0	1	0
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz de legumes	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Tomates recheados com arroz	363	87	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Ervilhas e cenoura incorporados/cozidos	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	Empadão de arroz de atum com queijo ralado	685	164	4	1	2	0
	DIETA	Lombinhos de pescada corados no forno com arroz de salsa	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Brócolos e couve flor cozidos	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.

