

EMENTA SEMANAL

6 a 10 de Novembro 2023

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de alface	380	91	2	0.3	1.1	0.1
	Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas e salada de cenoura raspada	806	193	5.8	0.2	0.8	0.1
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de ervilhas e salada de cenoura raspada	1120	268	8.7	1.3	3.2	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Frango estufado com massa cotovelos (frango, massa cotovelos, cenoura e ervilhas)	673	161	2.8	0.5	0.8	0.3
	Vegetariano	Seitan estufado com massa cotovelos (frango, cotovelinhos, cenoura e ervilhas)	517	124	1.8	0.3	1.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Filetes de alabote frito com arroz de tomate e salada de alface	464	111	3	0	1	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate e salada de alface	626	150	6	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0.0
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Rolo de carne misto à fatia (vaca e porco) com molho de orégãos, esparguete e salada de alface e tomate	990	237	9	3.0	1.5	0.3
	Vegetariano	Cogumelos salteados, esparguete e salada de alface e tomate	810	194	4	1.4	2.4	1.2
	Sobremesa	Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com couve coração	442	106	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Rojões com molho de castanha, batata aos cubos e salada de alface e tomate	937	224	3.0	0.4	0.9	0.2
	Vegetariano	Tofu com molho de castanha, batata aos cubos e salada de alface e tomate	453	108	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	559	134	4	1	7	0.2



EMENTA SEMANAL

13 a 17 de Novembro 2023

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Almôndegas mistas com molho de tomate, esparguete e salada de alface	598	143	2.8	0.6	1.4	0.4
	Vegetariano	Soja estufados, massa esparguete com salada de alface	571	137	0.9	0.1	1.4	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Courgette	189	45	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Pescada à Gomes de Sá com salada de alface	753	180	6.1	1.0	1.2	0.2
	Vegetariano	Cogumelos à Gomes de Sá com salada de alface	413	99	4	1	3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Repolho	206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Frango assado com macarrão e legumes salteados (courgette, milho e couve roxa)	545	130	2.1	0.4	1.2	0.2
	Vegetariano	Abóbora assada com macarrão e legumes salteados (courgette, milho e couve roxa)	410	98	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco e couve-lombarda	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura com arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura)	625	149	2	0	0	0.3
	Vegetariano	Salteado de cogumelos com arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura)	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	logurte	360	86	2	0	0	0.0
Sexta-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, chouriço, repolho e cenoura) e arroz	807	193	13	2.6	1.9	0.5
	Vegetariano	Feijoada à brasileira vegetariana (feijão preto, repolho e cenoura)	739	177	3	0.0	3.0	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	389	93	0	0	22	0.0



Alérgicos, 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, 1250-006 Lisboa. Allergies: Please get advice in consultation with our staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g/100ml of product.

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

20 a 24 de Novembro 2023

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de lentilhas	501	120	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Bolonhesa de atum, cotovelinhos com legumes (ervilhas, feijão-verde e cenoura)	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja fina, cotovelinhos com legumes (ervilhas, feijão-verde e cenoura)	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Jardineira de frango (frango, batata, ervilhas, cenoura)	324	77	1	0	1	0.1
	Vegetariano	Jardineira vegetariano (batata, ervilhas, cenoura)	139	33	0.3	0.1	2.7	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de cenoura e salada de tomate e alface	756	181	6.9	0.9	0.7	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer no forno com arroz de cenoura, salada de alface e tomate	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0.0
Quinta-feira	Sopa	Canja	640	153	5	0.7	1.2	0.3
	Prato	Peru assado no forno com laranja, arroz de cenoura e salada de alface e milho	457	109	3	1	1	0
	Vegetariano	Courgette assado no forno com laranja, arroz de cenoura e salada de alface e milho	658	157	2.4	0.7	1.9	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Repolho	206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Massa à lavrador (macarronete, porco, frango, chouriço, repolho e cenoura)	833	199	7.3	2.2	2.0	0.5
	Vegetariano	Massa à lavrador (macarronete, porco, frango, chouriço, repolho e cenoura)	833	199	7.3	2.2	2.0	0.5
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



EMENTA SEMANAL

27 a 1 de Dezembro 2023

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas e couve coração	164	39	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Tortilha com ovo, cogumelos e salada de alface	382	91	3	0.5	1.2	0.1
	Vegetariano	Tortilha com cogumelos e salada de alface	366	88	2	0.7	1.2	0.6
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora	291	70	2	0.2	1.7	0.1
	Prato	Filete de pescada com molho de cenoura, arroz branco e alface com milho	512	122	3	1	1	0.3
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com molho de cenoura, arroz branco e alface com milho	444	106	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	399	95	1	0.2	1.8	0.2
	Prato	Perna de frango assada com massa salteada em salsa e salada de couve branca, cenoura e milho	697	167	3.5	0.6	1.1	0.2
	Vegetariano	Abóbora assada com massa salteada em salsa e salada de couve branca, cenoura e milho	410	98	1	0	2	0.1
	Sobremesa	logurte	360	86	2	0	0	0.0
Quinta-feira	Sopa	Creme de couve-flor	246	59	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Arroz colorido de salmão (ervilhas, milho, cenoura)	795	190	10	2	2	0.1
	Vegetariano	Arroz colorido de salsichas vegetarianas (ervilhas, milho, cenoura)	733	175	3.2	0.4	2.9	0.2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0.0
Sexta-feira	Sopa	0						
	Prato	Feriado						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						



EMENTA SEMANAL

4 a 8 de Dezembro 2023

Declaração nutricional 100g

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

Segunda-feira

Sopa

Creme de alface

Prato

Argolas de pote, arroz de feijão vermelho e salada de cenoura raspada

Vegetariano

Rissóis vegetarianos, arroz de feijão vermelho e salada de cenoura raspada

Sobremesa

Fruta da época

Terça-Feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete

Vegetariano

Seitan estufado com ervilhas, cenoura e esparguete

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Abobora

Prato

Arroz de aves no forno (frango, peru e chouriço) com salada de cenoura, couve roxa e alface

Vegetariano

Lentilhas estufadas, arroz com salada de cenoura, couve roxa e alface

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Couve-lombarda

Prato

Pescada à brás (com batata aos cubos) e arroz branco com salada de couve roxa e cenoura raspada.

Vegetariano

Alho francês à brás

Sobremesa

Gelatina

Sexta-feira

Sopa

0

Prato

Feriado

Vegetariano

0

Sobremesa

0



EMENTA SEMANAL

11 a 15 de Dezembro 2023

Declaração nutricional 100g

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

Segunda-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Picado de carne vaca em molho de tomate, cotovelinhos e salada de cenoura raspada e alface

Vegetariano

tofu com molho de tomate, cotovelinhos e salada de alface e cenoura raspada

Acompanhamento

0

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Repolho

Prato

Filete de pescada dourado, arroz de tomate e legumes salteados (repolho e cenoura)

Vegetariano

Hamburguer, arroz de tomate e legumes salteados (repolho e cenoura)

Acompanhamento

0

Sobremesa

iogurte

Quarta-feira

Sopa

Espinafres

Prato

Feijoada à transmontana (feijão vermelho, porco, frango, repolho, cenoura)

Vegetariano

Feijoada à transmontana vegetariana (feijão vermelho, repolho, cenoura)

Acompanhamento

0

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Abobora

Prato

Peru assado com batata aos cubos e arroz, alface e milho

Vegetariano

courgette assada com batata aos cubos e arroz, alface e milho

Acompanhamento

0

Sobremesa

Gelatina com fruta

Sexta-feira

Sopa

Grão

Prato

Bacalhau com todos (bacalhau, batata aos cubos, grão e ovo)

Vegetariano

Arroz de feijão branco com repolho e cenoura

Acompanhamento

0

Sobremesa

Fruta da época



Alérgicos, 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 74, 4250-016 Lisboa. Allergies: Please inform 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 ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 74, 4250-016 Lisboa.

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

18 a 22 de Dezembro 2023

Declaração nutricional 100g

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

Segunda-feira

Sopa

Alface

Prato

Cavala estufada com ervilhas, cenoura e massa cotovelos

Vegetariano

Soja estufada com ervilhas, cenoura e massa cotovelos

Acompanhamento

0

Sobremesa

Fruta da época

Terça-Feira

Sopa

Lombarda

Prato

Rancho de carnes (porco, frango, grão, macarrão, repolho e cenoura)

Vegetariano

Rancho vegetariano (macarrão, grão, repolho e cenoura)

Acompanhamento

0

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Ervilhas

Prato

Arroz colorido de peixe (pescada, milho, ervilhas e cenoura)

Vegetariano

Arroz colorido de peixe (pescada, milho, ervilhas e cenoura)

Acompanhamento

0

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

espinafres

Prato

Frango assado, esparguete e salada de alface

Vegetariano

Tofu assado, esparguete e salada de alface

Acompanhamento

0

Sobremesa

Fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Feijão vermelho

Prato

Acepipes no forno, arroz de feijão branco e salada de cenoura raspada

Vegetariano

Rissois vegetarianos no forno, arroz de feijão branco e salada de cenoura raspada

Acompanhamento

0

Sobremesa

iogurte



Alergias: 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, 2250-006 Lisboa. Allergies: Please get advice information with our staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g/100ml of product. 2250-006 Lisboa. 2250-006 Lisboa.

FOOD
Eurest PURPOSE