

# EMENTA SEMANAL



## Declaração nutricional 100g

22 a 26 de Julho 2024

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas e couve coração	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Espirais com ovo, fiambre e salada de alface	478	114	4	1.2	0.8	0.7
	Vegetariano	Espirais com cogumelos e salada de alface	366	88	2	0.7	1.2	0.6
	Sobremesa	logurte	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Arroz de aves no forno (frango, peru, chouriço) e salada de cenoura raspada	729	174	4	1	1	0.2
	Vegetariano	Salsichas vegetarianas, arroz branco e salada de couve roxa e milho	410	98	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Feijão frade	199	47	3	0.5	3.0	0.4
	Prato	Frango assado, esparquete e salada de alface	673	161	4.0	0.4	1.5	0.2
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado, esparquete e salada de alface	280	67	1.3	0.2	1.8	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico						
	Prato	Filete com molho de cenoura, arroz branco e salada de couve roxa e milho						
	Vegetariano	Seitan no forno com molho de cenoura, arroz branco e salada de couve roxa e milho						
	Sobremesa	Gelatina						
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas, cenoura, feijão verde e massa macarronete	698	167	3.2	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano	Tofu estufado com ervilhas, cenoura, feijão verde e massa macarronete	626	150	6	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Surpresa	559	134	4	1	7	0.2



Allergias: Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as combinações criadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE João Rodrigo da Posseira 73. 1120-006 Lisboa

Allergies: Please get advice from our staff. Some combinations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g/100ml of product.

FOOD  
Eurest PURPOSE