

EMENTA SEMANAL

1 a 5 Abril

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de ervilhas. Salada de alface, cebola e tomate	987	236	9	2	3	0.5
	Vegetariano	Salada de cogumelos e ervilhas com arroz. Salada de alface, cebola e tomate	305	73	2	1	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes com grão-de-bico	437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato	Hambúrguer misto (vaca e porco) com laços salteados. Salada de pepino, cenoura e couve roxa	718	172	1	0	3	0.1
	Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com laços salteados. Salada de pepino, cenoura e couve roxa	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Salada russa com medalhões de pescada. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate	343	82	1	0	1	0.2
	Vegetariano	Salada russa com tofu salteado. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate	432	103	6	1.7	1.8	1.3
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Penca	224	53	2	0.3	2.3	0.2
	Prato	Rancho à Portuguesa (vaca, frango, chouriço, grão-de-bico, couve e massa macarronete). Salada de pepino, milho e couve roxa	695	166	5	1	2	0.1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete, couve e grão-de-bico). Salada de pepino, milho e couve roxa	601	144	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês	206	49	2	0.3	2.1	0.1
	Prato	Calamares com arroz de ervilhas. Salada de couve roxa, alface e cebola	568	136	5	1	1	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com arroz de ervilhas. Salada de couve roxa, alface e cebola	626	150	6	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



Allergias: 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 cumpre o Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1.º 51-006 Lisboa. Allergies: Please get advice from our staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information per 100g/100ml of product.

FOOD
PURPOSE

EMENTA SEMANAL

8 a 12 Abril

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Couve Coração com grão		218	52	2	0.3	2.2	0.2
	Prato	Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com Macarronete salteado. Salada de pepino, cenoura e couve roxa		667	159	3	0.6	1.3	0.5
	Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com macaronete salteado. Salada de pepino, cenoura e couve roxa		716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Couve-lombarda e ervilhas		215	51	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola		644	154	2	0.2	0.6	0.3
	Vegetariano	Tofu estufado com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola		433	104	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Abóbora com feijão branco		417	100	2	0.2	2.3	0.1
	Prato	Perna de Frango no forno com esparguete salteado. Salada de couve roxa, alface e cebola		697	167	3	0.6	1.1	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafre com esparguete salteado. Salada de couve roxa, alface e cebola		626	150	6	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Alho francês		206	49	2	0.3	2.1	0.1
	Prato	Salada russa com Filetes de Abrotea . Salada de cenoura raspada, cebola e tomate		462	110	4	0.6	1.1	0.2
	Vegetariano	Salada russa com seitan salteado. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate		432	103	6	1.7	1.8	1.3
	Sobremesa	Fruta da época ou pudim		340	81	4	1	8	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor		223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato	Feijoada à chefe (feijão branco, cenoura, frango, vaca e chouriça) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino		651	155	3	0.6	1.3	0.1
	Vegetariano	Feijoada à chefe (feijão branco, cenoura) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino		484	116	2	0.2	2.4	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13.0	0



Atropelos, informações por favor, junta da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as restrições criadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE (Rua Rodrigues da Foz, 57, 1120-006 Lisboa) Allergies: Please refer to the information on the menu. Any restrictions in the restaurant can not be excluded. Nutritional information provided per 100g/100ml of product.

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

15 a 19 Abril

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de Brócolos	283	68	6	0.8	2.6	0.3
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne aves de vaca com esparguete). Salada de tomate, alface e cenoura	899	215	8	3	2	0.1
	Vegetariano	Bolonhesa de soja. Salada de tomate, alface e cenoura	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Feijoada de Pota (feijão branco, cenoura, pota) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino	346	83	2	0	2	0.3
	Vegetariano	Feijoada à chefe (feijão branco, cenoura) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino	484	116	2	0.2	2.4	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou pudim	340	81	4	1	8	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve	445	106	2	0.3	2.6	0.1
	Prato	Jardineira de aves (frango e peru, batata, ervilhas e cenoura). Salada de tomate, couve roxa e cebola	324	77	1	0	1	0.1
	Vegetariano	Jardineira de tofu (tofu, batata, ervilhas e cenoura). Salada de tomate, couve roxa e cebola	706	169	1	0	1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora	227	54	2	0	2	0.1
	Prato	Medalhões de pescada á Rosa do Adro com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola	557	133	6	1	0	1.7
	Vegetariano	Seitan á Rosa do Adro com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola	453	108	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve coração com feijão vermelho	218	52	2	0.3	2.2	0.2
	Prato	Pá porco assada com Macarronete salteado. Salada de pepino, couve roxa e alface	639	153	4	1	1	0.1
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com macarronete salteado. Salada de pepino, couve roxa e alface	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



EMENTA SEMANAL

22 a 26 Abril

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)	206	49	2	0.2	2.1	0.1
	Prato	Rolo de carne (vaca e porco) com laços salteado. Salada de tomate, alface e cenoura	763	182	4.6	1.3	0.8	0.2
	Vegetariano	Seitan no forno com laços. Salada de tomate, alface e cenoura	653	156	4.9	1.5	2.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	226	54	2	0.3	2.1	0.1
	Prato	Legumes à brás (couve, cebola, cenoura, ervilhas, ovo e batata palha). Salada de tomate, pepino e cenoura	618	148	7	1.0	5.5	0.0
	Vegetariano	Estufado de couve com cebola, cenoura, lentilhas e batata palha. Salada de tomate, pepino e cenoura	427	102	5	0.8	1.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Arroz de aves à portuguesa (frango, peru, couve). Salada de tomate, cenoura e cebola	536	128	2	0.3	1.0	0.2
	Vegetariano	Arroz de legumes (couve, feijão-verde e cenoura). Salada de tomate, cenoura e cebola	841	201	1	0.7	1.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	0						
	Prato	Feriado						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Arroz de cavala. Salada de pepino, alface e tomate	580	139	2	0.2	0.5	0.2
	Vegetariano	Cubos de soja estufados com arroz. Salada de pepino, alface e tomate.	841	201	1	0.7	1.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	389	93	0	0	22	0.0



Alergênicos: Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não podemos ser excluídos de contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Realpinha da Foz de São João, 1120-006 Lisboa. Alergias: Please see our information sheet on staff. Cross contamination in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g/100ml of product. This establishment has continuous bees.

FOOD PURPOSE
Eurest