

EMENTA SEMANAL

29 janeiro a 2 fevereiro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve coração	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Panadinhos de pescada com arroz de ervilhas. Salada de tomate, cebola e pepino	860	206	7	1.4	0.4	0.3
	Vegetariano	Seitan salteado com arroz de ervilhas. Salada de tomate, cebola e pepino	350	84	2	0.3	0.7	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão branco	202	48	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca e porco). Salada de couve-flor, courgette e milho	899	215	8	3	2	0.1
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja. Salada de couve-flor, courgette e milho	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve branca	218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Filetes de alabote com arroz de cenoura raspada. Salada de cenoura, couve roxa e cebola	347	83	1	0.2	1.0	0.2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura raspada. Salada de cenoura, couve roxa e cebola	480	115	3	0.4	1.3	0.8
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Perninha de frango assada com massa laços. Salada de couve flor, tomate e pepino	841	201	6.4	1.2	0.9	0.3
	Vegetariano	Tofu assado com massa laços. Salada de couve flor, tomate e pepino	760	182	6	0.7	1.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Arroz de peixe (pescada estufada com molho de tomate). Salada de cebola, alface e courgette	619	148	6	1.6	1.1	0.7
	Vegetariano	Arroz de feijão encarnado com molho de tomate. Salada de cebola, alface e courgette	464	111	1	0.2	1.6	0.1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0



Atendimento laborável em português, junta da nossa equipa. Não poderão ser avaliadas as condições e/ou condições no restaurante. Declaração nutricional por 100g. Local de produção: Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1.º/51-016, Lisboa

Allergies: Please refer to our allergen menu and staff. Cross-contaminations in the restaurant are not be excluded. Nutritional information presented per 100g. Food produced in Portugal. © 2023 Eurest. All rights reserved.

EMENTA SEMANAL

5 a 9 fevereiro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Macedónia de legumes com grão	114	27	1	0.1	1.0	0.1
	Prato	Hambúrguer mistos (vaca e porco) com massa penne. Salada de cenoura, alface e tomate	718	172	1.0	0.0	3.1	0.1
	Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com massa penne. Salada de cenoura, alface e tomate	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Legumes	205	49	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Calamares com arroz de ervilhas. Salada de courgette, cebola e couve roxa	797	191	6.6	1.3	1.0	0.4
	Vegetariano	Arroz de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e couve). Salada de couraette, cebola e couve roxa	841	201	1	0.7	1.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês com feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Jardineira de carnes (frango e porco, batata, cenoura). Salada de milho, nenino e couve branca	507	121	5	1.8	1.2	0.1
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas (lentilhas, batata e cenoura). Salada de milho, pepino e couve branca	363	87	1	0.1	1.7	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Massa de cavala (macarronete, cavala e molho de tomate). Salada de cenoura, couve roxa e couve coração	608	145	5.5	1.5	1.4	0.1
	Vegetariano	Massa de seitan (macarronete, cubos de seitan e molho de tomate). Salada de cenoura, couve roxa e couve coração	434	104	1	0.1	1.7	0.1
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Arroz de carnes (peru e vaca). Salada de alface, cenoura e tomate	641	153	3	0.9	1.5	0.8
	Vegetariano	Arroz de tofu. Salada de alface, cenoura e tomate	464	111	1	0.2	1.6	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



*Alimentos, infanteis ou por fazer, junta 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 Rodrigues da Foz, 52, 1120-016 Lisboa. Allergies: Please see our allergen info on staff. Your submissions in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g/100ml of product.

FOOD PURPOSE

EMENTA SEMANAL

12 a 16 fevereiro

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos		233	56	4	0.6	2.5	0.1
	Prato	Rolo de carne misto (vaca e porco) com arroz. Salada de alface, tomate e pepino		763	182	5	1	1	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com arroz. Salada de alface, tomate e pepino		626	150	6	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Couve coração com grão-de-bico		341	81	1	0.1	1.9	0.1
	Prato	Legumes à brás (couve, cenoura, cebola, ovo e batata palha). Salada de cenoura, cebola e couve roxa		618	148	7	1.0	5.5	0.0
	Vegetariano	Estufado de couve com cebola, cenoura, lentilhas e batata palha. Salada de cenoura, cebola e couve roxa		533	127	1	0.0	0.9	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Penca		279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Feijoada de carnes (frango e porco, feijão branco) com forma de arroz. Salada de cebola, pepino e tomate		807	193	13	2.6	1.9	0.5
	Vegetariano	Feijoada de tofu (tofu e feijão branco) com forma de arroz. Salada de cebola, pepino e tomate		776	186	2	0.2	2.6	1.4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Couve branca		218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Esparguete à bolonhesa de atum. Salada de couve branca, couve-flor e alface		685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de nacos de soja. Salada de couve branca, couve-flor e alface		690	165	3	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura		224	53	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Panados de frango com arroz de cenoura raspada. Salada de tomate, pepino e courgette		783	187	2	0.3	1.2	0.3
	Vegetariano	Filetes de seitan com arroz de cenoura raspada. Salada de tomate, pepino e courgette		680	162	3	0.6	0.8	0.9
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0



Atropelados, informem-se por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as circunstâncias ocorridas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml do produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigues da Foz, 74, 1120-006 Lisboa

Allergens: Please refer to the information on the menu. Certain circumstances in the restaurant can not be excluded. Nutritional information provided per 100g/100ml of the product.

FOOD
Eurest PURPOSE