

EMENTA SEMANAL

29 abril a 3 maio

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	Figurinhas de pescada com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura		857	205	3.4	0.5	0.9	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura		716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Couve coração com grão-de-bico		522	125	3	0.4	2.6	0.1
	Prato	Perna de frango no forno com esparguete salteado. Salada de couve roxa, milho e cebola		697	167	3	0.6	1.1	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com esparguete salteado. Salada de couve roxa, milho e cebola		626	150	6	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	0							
	Prato	Feriado 1º Maio							
	Vegetariano	0							
	Sobremesa	0							
Quinta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)		206	49	2	0.2	2.1	0.1
	Prato	Bolonesa de atum. Salada de cebola, couve e cenoura		685	164	4	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Bolonesa de soja. Salada de cebola, couve e cenoura		497	119	2	0.2	2.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Legumes		207	49	2	0.3	2.0	0.1
	Prato	Feijoada à chefe (feijão branco, cenoura, frango, porco e chouriço) com arroz. Salada de couve, cenoura e couve roxa		651	155	3	0.6	1.3	0.1
	Vegetariano	Feijoada à chefe (feijão branco, cenoura) com arroz. Salada de couve, cenoura e couve roxa		484	116	2	0.2	2.4	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0



*Atendimento, informação, ou qualquer outra atividade, não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Serviço de Reclamações ASAE (Rua Rodrigues da Foz, 52, 1150-016 Lisboa).
Allergies: Please inform other members of your staff. Your communications in the restaurant can not be excluded. Nutritional information provided per 100g/100ml of product.

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

6 a 10 de maio

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 massa laços. Salada de alface, cebola e tomate	987	236	9	2	3	0.5
	Vegetariano	Salada de cogumelos e ervilhas com massa laços. 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	Calamares com arroz de ervilhas. Salada de couve roxa, alface e cebola	568	136	5	1	1	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilhas. Salada de couve roxa, alface e cebola	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Rancho à Portuguesa (vaca, porco, 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
Quinta-feira	Sopa	Penca	224	53	2	0.3	2.3	0.2
	Prato	Salada russa (batata, ervilhas e cenoura) com medalhões de salmão no forno. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate	343	82	1	0	1	0.2
	Vegetariano	Salada russa (batata, ervilhas e cenoura) com tofu salteado. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate	432	103	6	1.7	1.8	1.3
	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	Perna de frango no forno com arroz de ervilhas. Salada de couve, cenoura e cebola	698	167	3	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de ervilhas. Salada de couve, cenoura e cebola	540	129	2	0.3	0.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



EMENTA SEMANAL

13 a 17 maio

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Couve coração		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	Lentilhas estufadas com macarronete salteado. Salada de pepino, cenoura e couve roxa		480	115	3	0.4	1.3	0.8
	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 salmão estufados com arroz de cenoura. Salada de alface, cenoura e cebola		644	154	2	0.2	0.6	0.3
	Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura. 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, cenoura e cebola		697	167	3	0.6	1.1	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com esparguete salteado. Salada de couve, cenoura 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	Paloco com grão-de-bico (batata, paloco, ovo e grão-de-bico). Salada de couve roxa, alface e cebola		343	82	1	0.2	1.0	0.1
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá (batata, grão de bico, cebola e salsa). Salada de couve roxa, alface e cebola		760	182	6	0.7	1.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor		223	53	2	0.3	2.1	0.2
	Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, vaca, frango e couve) com arroz. Salada de alface, cebola e cenoura		651	155	3	0.6	1.3	0.1
	Vegetariano	Feijoada à brasileiro (feijão preto, couve) com arroz. Salada de alface, cebola e cenoura		484	116	2	0.2	2.4	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13.0	0



*Alimentos, infante em, por favor, junta da nossa equipa. Não poderão ser vendidos as contaminações trazidas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Serviço de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Passagem 24, 1120-006 Lisboa

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

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

20 a 24 maio

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 picada 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	Medalhões de pescada à Rosa do Adro com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola		557	133	6	1	0	1.7
	Vegetariano	Tofu à Rosa do Adro com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola		453	108	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim		238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Couve coração com feijão vermelho		445	106	2	0.3	2.6	0.1
	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
Quinta-feira	Sopa	Abóbora		227	54	2	0	2	0.1
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface		628	150	5.5	0.9	1.2	0.3
	Vegetariano	Salada de feijão-frade e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface		432	103	6	1.7	1.8	1.3
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve com feijão branco		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	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



EMENTA SEMANAL

27 a 31 maio

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, ervilhas 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	Massa à lavrador (peru, frango, feijão encarnado e macarronete). Salada de couve, cenoura e milho		833	199	7	2.2	2.0	0.5
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com macarronete. Salada de couve, cenoura e milho		533	127	1	0.3	1.5	0.0
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	0							
	Prato	Feriado Corpo Deus							
	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	Arroz de lentilhas. Salada de pepino, alface e tomate		841	201	1	0.7	1.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina		238/ 389	57/93	0/0	0/0	13/ 22	0/0



Allergienis, intolerâncias, por favor, ler a lista de ingredientes. Não poderá ser incluído se contiver alergénios cruzados no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Realengo da Fozes 71, 1120-006 Lisboa
 Allergienis - Please see ingredients list on menu. Cross contamination in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g/100ml of product. This establishment has complaint book.

FOOD
EUREST
PURPOSE