

EMENTA SEMANAL

4 a 8 de março

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	Calamares com arroz de ervilhas. Salada de couve roxa, alface e cebola	797	191	6.6	1.3	1.0	0.4
	Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com arroz de ervilhas. Salada de couve roxa, alface e cebola	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes com grão-de-bico	462	111	3	0.3	2.3	0.1
	Prato	Perna de frango no forno com esparguete salteado. Salada de couve roxa, alface e cebola	826	197	4	0.6	1.1	0.3
	Vegetariano	Nacos de soja com esparguete salteado. Salada de couve roxa, alface e cebola	690	165	3	0.3	2.3	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	402	96	2	0.4	1.2	0.1
	Vegetariano	Salada russa com tofu salteado. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate	637	152	5	0.8	2.4	0.2
	Sobremesa	Fruta da época / 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	Feijoada à chefe (feijão branco, cenoura, vaca, porco) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino	761	182	6.4	2.1	1.2	0.5
	Vegetariano	Feijoada à chefe (feijão branco, cenoura) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino	345	83	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	Ovos mexidos com cogumelos e macarronete. Salada de alface, cebola e tomate	578	138	3.7	1.2	1.8	0.1
	Vegetariano	Salada de cogumelos e ervilhas com macarronete. Salada de alface, cebola e tomate	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



*Alimentos, incluindo os, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser avaliadas as contaminações transmitidas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 22, 1150-006 Lisboa
Allergens: Pense per some information on the menu staff. Food combinations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information provided per unit. EUREST PURPOSE

EUREST PURPOSE

EMENTA SEMANAL

11 a 15 de março

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	Arroz de atum estufado com molho de tomate. Salada de tomate, cenoura e cebola	661	158	6.1	0.9	1.2	0.4
	Vegetariano	Arroz com seitan estufado com molho de tomate. Salada de tomate, cenoura e cebola.	653	156	4.9	1.5	2.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Rolo de carne (vaca e porco) com macarronete salteado. Salada de tomate, alface e cenoura	763	182	4.6	1.3	0.8	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos no forno com macarronete com ervilhas e cenoura. Salada de tomate, alface e cenoura	738	176	738	176	5	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve coração com feijão vermelho	445	106	2	0.3	2.6	0.1
	Prato	Medalhões de pescada à Rosa do Adro com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola	557	133	5.9	1.2	0.1	1.7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com molho de tomate com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora	227	54	2	0.2	1.8	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	453	108	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve	218	52	2	0.3	2.2	0.2
	Prato	Bolonhesa de cavala. Salada de cenoura, alface e tomate	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja. Salada de cenoura, alface e tomate	497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



EMENTA SEMANAL

18 a 22 março

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	Figurinhas de pescada com arroz de cenoura. Salada de pepino, cenoura e couve roxa	780	187	5.6	0.2	0.9	0.1
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com arroz de cenoura. Salada de pepino, cenoura e couve roxa	738	176	738	176	5	1.4
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	226	54	2	0.3	2.1	0.1
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca com esparguete). Salada de tomate, alface e cenoura	899	215	8	3	2	0.1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com esparguete. Salada de tomate, alface e cenoura	472	113	2	0.7	2.2	0.2
	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	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	618	148	7	1.0	5.5	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Couve-lombarda	206	49	2	0.3	2.0	0.2
	Prato	Cubinhos de porco estufados com esparguete. Salada de pepino, cenoura e alface	886	212	5	1.2	1.4	0.2
	Vegetariano	Nacos de soja estufada com esparguete. Salada de pepino, cenoura e alface	690	165	3	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	224	54	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	605	145	2	0.4	1.8	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



EMENTA SEMANAL

25 a a 29 Março

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	Bolonhesa de Atum. Salada de pepino, alface e cenoura	685	164	4	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja. Salada de pepino, alface e cenoura	497	119	2	0.2	2.1	0.1
	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	Panado de Frango com arroz de ervilhas. Salada de couve roxa, alface e cebola	698	167	3	1.1	1.4	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com arroz de ervilha. Salada de couve roxa, alface e cebola	716	171	10	1.5	2.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Legumes	207	49	2	0.3	2.0	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	Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, cebola e salsa). Salada de couve roxa, alface e cebola	760	182	6	0.7	1.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	389	93	0	0	22	0.0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)	206	49	2	0.2	2.1	0.1
	Prato	Massa á lavrador (carne porco, frango, feijão encarnado e macarronete)	833	199	7	2.2	2.0	0.5
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com macarronete. Salada de couve roxa, alface e cebola	533	127	1	0.3	1.5	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	0						
	Prato	Feriado						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						

