

# EMENTA SEMANAL

6 a 10 de novembro

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	Rolo de carne (vaca e porco) com macarronete salteado. Salada de tomate, alface e cenoura	763	182	5	1	1	0.2
	Vegetariano	Seitan no forno com macarronete. Salada de tomate, alface e cenoura	540	129	1.8	0.3	0.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Couve coração com grão-de-bico	437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato	Arroz de atum. Salada de pepino, alface e cenoura	661	158	6.1	0.9	1.2	0.4
	Vegetariano	Arroz de legumes (couve, feijão-verde e cenoura). Salada de pepino, alface e cenoura	841	201	1	0.7	1.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Legumes	205	49	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Massa à lavrador (carne porco, frango, feijão encarnado e macarronete)	833	199	7.3	2.2	2.0	0.5
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com macarronete. Salada de couve roxa, alface e cebola	410	98	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)	114	27	1	0.1	1.0	0.1
	Prato	Paloco com grão-de-bico (batata, paloco, ovo e grão-de-bico). Salada de couve roxa, alface e cebola	328	78	1.2	0.1	1.2	0.2
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, cebola e salsa). Salada de couve roxa, alface e cebola	818	196	4	0.4	1.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	238/ 389	57/93	0/0	0/0	13/ 22	0/0
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve branca	215	51	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Perninha de frango assada com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	841	201	6.4	1.2	0.9	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	626	150	6	1.6	1.2	1.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



Menús e infome su por favor, para 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 Rodrigo da Figueira 73, 1250-096 Lisboa

Alimentos: Please get ahead of the menu with our staff. Cross contamination in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per

FOOD  
Eurest PURPOSE

# EMENTA SEMANAL

13 a 17 de novembro

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	Almôndegas mistas (vaca e porco) com esparguete. Cenoura raspada, couve roxa e milho	667	159	3	1	1	0.5
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com esparguete. Cenoura raspada, couve roxa e milho	433	104	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Couve-lombarda e ervilhas	207	50	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Filetes de tilápia com arroz de cenoura. Salada de alface, cebola e tomate	756	181	6.9	0.9	0.7	0.3
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de cenoura. Salada de alface, cebola e tomate	760	182	6.0	0.7	1.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	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
	Vegetariano	Jardineira de tofu (tofu, batata, ervilhas e cenoura). Salada de tomate, couve roxa e cebola	294	70	1	0.0	2.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com feijão branco	403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Douradinhos de pescada com arroz de cenoura. Salada de alface, cebola e cenoura	806	193	5.8	0.2	0.8	0.1
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura. Salada de alface, cebola e cenoura	852	204	8	1.6	1.8	2.4
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Rancho à Portuguesa (vaca, porco, grão-de-bico, couve e massa macarronete). Salada de pepino, milho e couve roxa	778	186	2.0	0.3	1.0	0.2
	Vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete, couve e grão-de-bico). Salada de pepino, milho e couve roxa	462	110	1	0.1	1.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



Alimentos, infirme-se por favor, parte da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g / 100ml de produto. Para mais informações consulte o Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-306 Lisboa

Alimentos. Please get used to our staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g / 100ml of product. For more information consult the Complaints Book ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-306 Lisbon

FOOD  
Eurest PURPOSE

# EMENTA SEMANAL

20 a 24 de novembro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Legumes	205	49	1	0.2	1.9	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	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	Creme de legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	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	852	204	8	1.6	1.8	2.4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Nabiças com grão-de-bico	324	77	1	0.2	1.9	0.6
	Prato	Frango no forno com macarronete. Salada de pepino, alface e cenoura	575	137	2.8	0.5	0.9	0.7
	Vegetariano	Seitan panado no forno com macarronete. Salada de pepino, alface e cenoura	680	162	3	0.6	0.8	0.9
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Penca	224	53	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Salada russa com medalhões de pescada. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate	346	83	1	0.1	0.9	0.2
	Vegetariano	Salada russa com tofu salteado. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate	356	85	6	0.8	0.6	0.0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, vaca, porco e couve) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino	807	193	13	2.6	1.9	0.5
	Vegetariano	Feijoada à brasileira (feijão preto, couve) com arroz. Salada de alface, cebola e pepino	776	186	2	0.2	2.6	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



Alimentos, infelizmente, por vezes, podem conter resíduos de contaminantes cruzados em restaurantes. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigues da Faria 73, 1220-096 Lisboa. Alimento: Please see also our information on our site. Cross-contaminations in the restaurants can not be avoided. Nutritional information presented per

FOOD  
Eurest PURPOSE

# EMENTA SEMANAL

27 de novembro a 01 de dezembro

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0.1	1.8	0.1
	Prato	Hambúrguer misto (vaca e porco) com macarronete salteado. Salada de pepino, cenoura e couve roxa	718	172	1.0	0.0	3.1	0.1
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos 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	Feijão-verde	198	47	2	0.2	2.2	0.2
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e tomate	671	160	5	1	1	0.3
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de ervilhas. Salada de cenoura, milho e tomate	760	182	6.0	0.7	1.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Couve coração com feijão vermelho	341	81	1	0.1	1.9	0.1
	Prato	Perna de frango assada com laços tricolor. Salada de couve roxa raspada, cebola e courgette	739	177	4.9	1.1	0.9	0.3
	Vegetariano	Massada de soja (nacos). Salada de couve roxa raspada	653	156	4.9	1.5	2.5	0.2
	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	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	533	127	1	0.0	0.9	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	0						
	Prato	Feriado						
	Vegetariano	0						
	Sobremesa	0						

