

EMENTA SEMANAL

4 a 8 de dezembro

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) | 114 | 27 | 1 | 0.1 | 1.0 | 0.1 |
| | Prato | Ovos mexidos com cogumelos e laços tricolor. Salada de alface, cebola e tomate | 854 | 204 | 7 | 1.5 | 0.5 | 0.4 |
| | Vegetariano | Salada de cogumelos e ervilhas com laços. Salada de alface, cebola e tomate | 543 | 130 | 1 | 0.1 | 2.7 | 0.2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0.0 |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de couve-flor | 246 | 59 | 1 | 0.2 | 2.0 | 0.1 |
| | Prato | Salada de atum com feijão-frade e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface | 770 | 184 | 4 | 1 | 1 | 0.1 |
| | Vegetariano | Salada de feijão-frade e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface | 533 | 127 | 1 | 0.3 | 1.5 | 0.0 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina | 238 / 389 | 57 / 93 | 0 / 0 | 0 / 0 | 13 / 22 | 0 / 0 |
| Quarta-feira | Sopa | Feijão-verde | 198 | 47 | 2 | 0.2 | 2.2 | 0.2 |
| | Prato | Cubinhos de porco estufados com esparguete. Salada de pepino, cenoura e alface | 755 | 181 | 4.1 | 1.0 | 1.3 | 0.2 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de soja. Salada de pepino, cenoura e alface | 497 | 119 | 2 | 0 | 2 | 0.1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0.0 |
| Quinta-feira | Sopa | Couve-lombarda | 202 | 48 | 1 | 0.1 | 1.8 | 0.1 |
| | Prato | Medalhões de pescada estufados com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola | 644 | 154 | 1.9 | 0.2 | 0.6 | 0.3 |
| | Vegetariano | Tofu estufado com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola | 760 | 182 | 6 | 0.7 | 1.5 | 0.2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0.0 |
| Sexta-feira | Sopa | 0 | | | | | | |
| | Prato | Feriado | | | | | | |
| | Vegetariano | 0 | | | | | | |
| | Sobremesa | 0 | | | | | | |



Alérgicos, infirmos ou, por favor, parte da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g (100ml de líquido) deste estabelecimento: Capão de Lixo de Reclamações ASAE, Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa. Allergens: Please see menu ingredients and/or our sign. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g/100ml of product. This establishment has a celiac-free food.

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

11 a 15 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

| VE | VE | Lip | AG. Sat | Açúc | Sal |
|----|------|-----|---------|------|-----|
| kj | Kcal | g | g | g | g |

Segunda-feira

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | feijão verde |
| Prato | Arroz de Atum. Salada de pepino, alface e cenoura |
| Vegetariano | Arroz de legumes (couve, feijão-verde e cenoura). Salada de pepino, alface e cenoura |
| Sobremesa | Fruta da época |

Terça-Feira

| | |
|--------------------|--|
| Sopa | Couve coração com grão |
| Prato | Massa á lavrador (carne porco, frango, feijão encarnado e macarronete) |
| Vegetariano | Feijão encarnado estufado com macarronete. Salada de couve roxa, alface e cebola |
| Sobremesa | Fruta da época |

Quarta-feira

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Legumes |
| Prato | Paloco com grão-de-bico (batata, paloco, ovo e grão-de-bico). Salada de couve roxa, alface e cebola |
| Vegetariano | Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, cebola e salsa). Salada de couve roxa, alface e cebola |
| Sobremesa | Fruta da época |

Quinta-feira

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas) |
| Prato | Costeleta de Peru no Forno com arroz de ervilhas |
| Vegetariano | Hambúguer de cogumelos com arroz de ervilha. Salada de pepino, alface e cenoura |
| Sobremesa | Fruta da época |

Sexta-feira

| | |
|--------------------|---|
| Sopa | Cenoura e couve branca |
| Prato | Douradinhos de pescada com arroz de cenoura. Salada de alface, cebola e cenoura |
| Vegetariano | Seitan no forno com arroz de cenoura. Salada de alface, cebola e cenoura |
| Sobremesa | Fruta da época ou gelatina |



EMENTA SEMANAL

18 a 22 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

VE VE Lip AG. Sat Açúc Sal
kj Kcal g g g g

Segunda-feira

Sopa Feijão-verde

Prato Rolo de carne (vaca e porco) com arroz de cenoura. Salada de tomate, alface e cenoura

Vegetariano Seitan no forno com arroz de cenoura. Salada de tomate, alface e cenoura

Sobremesa Fruta da época

Terça-Feira

Sopa Couve-lombarda e ervilhas

Prato Bolonhesa de cavala. Salada de cenoura, alface e tomate

Vegetariano Bolonhesa de soja. Salada de cenoura, alface e tomate

Sobremesa Fruta da época

Quarta-feira

Sopa Abóbora com feijão branco

Prato Arroz de aves à portuguesa (frango, peru, couve). Salada de tomate, cenoura e cebola

Vegetariano Arroz de legumes (couve, feijão-verde e cenoura). Salada de tomate, cenoura e cebola

Sobremesa Fruta da época

Quinta-feira

Sopa Alho francês

Prato Medalhões de pescada no forno com batata e salada de pepino, couve roxa e alface

Vegetariano Medalhões de tofu no forno com batata. salada de pepino, couve roxa e alface

Sobremesa Fruta da época ou Pudim

Sexta-feira

Sopa Couve-flor

Prato Rancho à Portuguesa (vaca, porco, grão-de-bico, couve e massa macarronete). Salada de pepino, milho e couve roxa

Vegetariano Rancho vegetariano (macarronete, couve e grão-de-bico). Salada de pepino, milho e couve roxa

Sobremesa Fruta da época



*Alérgicos, infanteis ou por favor, junta da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as combinações criadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Passagem 73, 1120-006 Lisboa

Allergies: Please refer to our allergen menu. Your communications in the restaurant can not be excluded. Nutritional information provided per 100g/100ml of product.

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

25 a 29 de Dezembro

Declaração nutricional 100g

VE VE Lip AG. Sat Açúc Sal
kj Kcal g g g g

Segunda-feira

| | |
|-------------|-------|
| Sopa | 0 |
| Prato | Natal |
| Vegetariano | 0 |
| Sobremesa | 0 |

Terça-Feira

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Creme de legumes com grão |
| Prato | Calamares com arroz de ervilha. Salada de couve roxa, alface e cebola |
| Vegetariano | Hambúrguer de azeitona com arroz de ervilhas. Salada de couve roxa, alface e cebola |
| Sobremesa | Fruta da época |

Quarta-feira

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Creme de legumes |
| Prato | Esparguete á bolonhesa (carne picada de vaca com esparguete). Salada de tomate, alface e cenoura |
| Vegetariano | Bolonhesa de soja. Salada de tomate, alface e cenoura |
| Sobremesa | Fruta da época |

Quinta-feira

| | |
|-------------|----------------------------|
| Sopa | Penca |
| Prato | #REF! |
| Vegetariano | #REF! |
| Sobremesa | Fruta da época ou gelatina |

Sexta-feira

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Alho francês |
| Prato | Salada russa com medalhões de pescada. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate |
| Vegetariano | Salada russa com tofu salteado. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate |
| Sobremesa | Fruta da época |



Allergienotes: Informar-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídos as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto e este estabelecimento cumpre o Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1.º 51-006 Lisboa
Allergies: Please refer to our allergen info card staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g/100ml of product.

Eurest FOOD PURPOSE