

EMENTA SEMANAL

3 a 7 Junho

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	Panados de frango com arroz de cenoura. Salada de alface, cebola e tomate		589	141	4	0.0	1.0	0.2
	Vegetariano	Salada de cogumelos e ervilhas com arroz de cenoura. Salada de alface, cebola e tomate		583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou gelado		238/8 27	57/198	0/11	0/6	13/ 22	0/0, 1
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura e ervilhas)		114	27	1	0.1	1.0	0.1
	Prato	Bolonesa de Atum. Salada de cebola, couve e cenoura		973	234	15.2	6.1	1.0	0.9
	Vegetariano	Bolonesa de soja. Salada de cebola, couve e cenoura		690	165	3	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve coração com grão		445	106	2	0.3	2.6	0.1
	Prato	Perna de Frango no forno arroz de ervilhas. Salada de tomate, milho e cebola		797	191	3	0.8	0.6	0.6
	Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com arroz de ervilhas. Salada de tomate, milho e cebola		852	204	8	1.6	1.8	2.4
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Legumes		205	49	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Paloco com grão-de-bico (batata, paloco, ovo e grão-de-bico). Salada de couve roxa, alface e cebola		497	119	2.0	0.4	1.1	0.2
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (batata, tofu, cebola e salsa). Salada de couve roxa, alface e cebola		663	158	2.4	0.2	1.2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e feijão branco		234	56	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Massa de carnes (vaca e porco com cenoura, ervilhas e macarronete). Salada de tomate, cenoura e cebola		587	140	1	0.2	1.0	0.1
	Vegetariano	Massa de legumes (couve, feijão verde e cenoura). Salada de tomate, cenoura e cebola		553	132	5	1.0	3.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0



Alergénios, informe-se, por favor, junto 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 Fonseca 73, 1250-096 Lisboa
Allergens: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100g/100ml of product. This restaurant has a complaint book.

FOOD FOR PURPOSE

EMENTA SEMANAL

10 a 14 Junho

Declaração nutricional 100g

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

Segunda-feira

Sopa	0
Prato	Feriado
Vegetariano	0
Sobremesa	0

Terça-Feira

Sopa	Creme de legumes com feijão branco	341	81	1	0.1	1.9	0.1
Prato	Figurinhas de pescada com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	712	170	4.0	0.4	0.6	0.3
Vegetariano	Hambúrguer de Espinafres com arroz de ervilhas. Salada de pepino, alface e cenoura	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	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	749	179	3.8	0.8	2.2	0.1
Vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete, couve e grão-de-bico). Salada de pepino, milho e couve roxa	595	142	2	0.2	1.8	0.3
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 (batata, ervilha e cenoura) com Medalhões de Salmão no forno. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate	575	137	8	1.5	1.1	0.1
Vegetariano	Salada russa (batata, ervilha e cenoura) com tofu salteado. Salada de cenoura raspada, cebola e tomate	453	108	3	0.0	2.0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

Sexta-feira

Sopa	Alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
Prato	Perna de Frango no forno com laços salteados. Salada de couve, cenoura e cebola	800	191	6	1.4	2.1	0.3
Vegetariano	Seitan no forno com laços salteados. Salada de couve, cenoura e cebola	680	162	3	0.6	0.8	0.9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



Atenção, informo-se, por favor, junta da minha equipa. Não poderão ser excluídas as alergias e intolerâncias cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Passagem 73, 1150-006 Lisboa

Atención: Por favor, por favor, informe a mi equipo. No se podrán excluir las alergias e intolerancias cruzadas en el restaurante. Declaración nutricional por 100g/100ml de producto. Este establecimiento dispone de Libro de Reclamaciones ASAE Rua Rodrigo da Passagem 73, 1150-006 Lisboa

FOOD PURPOSE
Eurest

EMENTA SEMANAL

17 a 21 Junho

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	Hamburguer misto (vaca e porco) estufados(no forno) com Macarronete salteado. Salada de pepino, cenoura e milho	956	229	4	1.3	1.3	0.3
	Vegetariano	Seitan estufado com macaronete salteado. Salada de pepino, cenoura e milho	540	129	2	0.3	0.6	0.2
	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 no forno com arroz de cenoura. Salada de alface, tomate e cebola	808	193	11	2	1	0.2
	Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura. Salada de alface, tomate e cebola	500	119	3	0.4	1.2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Abóbora com feijão branco	219	52	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Perna de Frango no forno com esparguete salteado. Salada de couve, cenoura e cebola	731	175	2	0.5	0.8	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer de azeitona com esparguete salteado. Salada de couve, cenoura e cebola	857	205	3	0.3	2.0	1.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Alho francês com feijão branco						
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, cenoura e arroz. Salada de couve roxa, pepino e cebola	489	117	4	1	1	0.3
	Vegetariano	Arroz de legumes com cogumelos, couve e cenoura. Salada de couve roxa, pepino e cebola	841	201	1	0.7	1.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Prato	Filetes de pescada no forno com salada russa (ervilha, cenoura). Salada de tomate, cenoura e alface	462	110	4	0.6	1.1	0.2
	Vegetariano	Salada russa com lentilhas (ervilha, cenoura). Salada de tomate, cenoura e alface	408	98	3	0.5	1.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época ou pudim	238/389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0



Atendidos, informo-se, por favor, junta da nossa equipa. Não poderão ser evitadas as contaminações cruzadas 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 see our information on our staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information provided per

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

24 a 28 Junho

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g					
Segunda-feira	Sopa	Creme de Brócolos com grão					437	104	2	0.2	2.3	0.1
	Prato	Arroz de cavala. Salada de tomate, alface e cenoura					661	158	6.0	0.9	1.2	0.4
	Vegetariano	Arroz de legumes. Salada de tomate, alface e cenoura					841	201	1	0.7	1.0	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	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca com esparguete). Salada de tomate, alface e cenoura					877	210	8	2.6	1.5	0.2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja. Salada de tomate, alface e cenoura					690	165	3	0.3	2.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época					238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Couve coração com feijão vermelho					403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Filetes de pescada á Rosa do Adro com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola					557	133	5.9	1.2	0.1	1.7
	Vegetariano	Tofu á Rosa do Adro com arroz. Salada de alface, cenoura e cebola					453	108	3	0	2	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	Pá porco assada com Macarronete salteado. Salada de pepino, couve roxa e alface					923	221	4.6	1.1	0.3	0.2
	Vegetariano	Hambúrguer de cogumelos com macarronete salteado. Salada de pepino, couve roxa e alface					633	151	6	1.7	0.9	0.2
	Sobremesa	Fruta da época					238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve					218	52	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo e batata. Salada de cenoura raspada, pepino e alface					599	143	5	0.7	1.1	0.4
	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 ou gelatina					238/3 89	57/93	0/0	0/0	13/2 2	0/0

