

# EMENTA SEMANAL



ESTABELECIMENTO DAS ESCOLAS  
DO SACRAMENTO COLOMBIA DE LISBOA

SEMANA DE 06 A 10 MAIO DE 2024

		Valor Calórico (kJ)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Puré de cenoura com couve coração	228	54	1	0	2	0
	PRATO	Almôndegas de tomatada com oregãos e esparguete cozido	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Carne de vaca cozida com batata e legumes	597	143	4	1	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Ratatouille com soja e arroz	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Meias luas de tomate	70	17	0	0	2	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de espinafres	114	27	1	0	1	0
	PRATO	Salada russa com atum e ovo cozido ripado	517	124	3	0	1	2
	DIETA	Pescada corada com arroz branco	437	104	7	3	3	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Brócolos e rodela de cenoura cozidas	71	17	0	0	3	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Puré de cenoura e curgete	218	52	1	0	2	0
	PRATO	Perú assado com molho de citrinos e arroz de cenoura	436	104	4	1	1	0
	DIETA	Perna de peru corada com batata corada	523	125	2	0	1	1
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Tomates recheados com legumes e queijo	380	91	3	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Alface e cenoura em juliana	104	25	0	0	3	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flôr	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Filetes de pescada dourados (no forno) com arroz de pimento	667	159	9	2	1	0
	DIETA	Posta de bacalhau fresco (badejo) no forno ao natural com batata cozida	652	156	9	2	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa ripada e milho	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou Gomos de maçã cozida c/ canela (s/ açúcar)	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Canja	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Massa cotovelinhos guisada com carnes de porco e vaca e legumes	743	178	4	1	1	0
	DIETA	Peito de frango na chapa com arroz de cenoura	597	143	4	1	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Arroz lavrador (com legumes, feijão vermelho e tofu)	575	137	4	1	3	0
	SALADA/ LEGUMES	Couve branca e cenoura em juliana (salteada/cozida)	74	18	0	0	2	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte de aromas	238	57	0	0	13	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 establishment has complaints book.



# EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 13 A 17 DE MAIO 2024

		Valor Calórico (kJ)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Hortaliça com grão	242	58	1	0	2	0
	PRATO	Hambúrguer (aves) no forno com molho de cogumelos e lacinhos salteados	704	168	4	1	1	0
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz branco	594	142	4	1	1	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO	Estufado de cogumelos e legumes com feijão frade	363	87	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e cenoura ripadas	71	17	0	0	3	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e espinafres	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Paloco à Brás	667	159	9	2	1	0
	DIETA	Pescada (posta) estufada com cenoura e arroz branco	437	104	7	3	3	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO		104	25	0	0	3	0
	SALADA/ LEGUMES	Alface e beterraba	74	18	0	0	2	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve lombardo com cenoura	218	52	1	0	2	0
	PRATO	Cubos de porco no tacho com oregãos e arroz branco	799	191	6	2	1	0
	DIETA	Perna de frango ao natural com arroz e cenoura	594	142	4	1	1	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO	Quinoa com couve flor e brócolos	490	117	5	2	1	0
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa ripada e alface	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de feijão e repolho	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Tranches de pescada crocantes no forno (broa e salsa) com batatinhas salteadas	685	164	4	1	2	0
	DIETA	Solha no forno ao natural com arroz e legumes	652	156	9	2	1	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde e cenoura cozidos	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou logurte de aromas	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	<b>DIA DE SANTA RAFAELA</b>							
	SOPA	Canja/ creme de legumes	205	49	1	0	2	0
	PRATO	Frango assado com arroz alegre	685	164	4	1	2	0
	DIETA	Cozido simples (carne de vaca e frango cozidos com legumes)	652	156	9	2	1	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	575	137	4	1	3	0
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate e pepino	74	18	0	0	2	0
SOBREMESA	Fruta da época ou Bolo de chocolate	238	57	0	0	13	0	

Alergénicos, 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 establishment has complaints book.

**FOOD with PURPOSE**



# EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 20 A 24 DE MAIO DE 2024

		Valor Calórico (kJ)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com nabo	279	67	1	0	2	0
	PRATO	Lasanha de salmão com espinafres	815	195	8	3	2	0
	DIETA	Pescada (posta) cozida com batata e hortaliça	652	156	9	2	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura ripada e beterraba	70	17	0	0	2	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Puré de cenoura com couve coração	218	52	1	0	2	0
	PRATO	Perninhas de frango estufadas à primaveril com puré de batata	799	191	6	2	1	0
	DIETA	Bife de frango na chapa com limão e arroz	594	142	4	1	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Salteado de ervilhas com tofu e alho francês	490	117	5	2	1	0
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e milho	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de alho francês	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Arroz de carnes à provinciana (carnes de vaca e porco com feijão verde, ervilhas e cenoura)	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com batata cozida	413	99	2	1	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Empadão de legumes com soja	690	165	3	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate e curgete ripada	74	18	0	0	2	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou salada de fruta (sem adição de açúcar)	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	258	62	0	0	1	0
	PRATO	Bifinhos de de porco grelhados com molho de alho e oregãos e esparguete salteado	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Peru (perna) corada com arroz	413	99	2	1	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO	Ratatouille com seitan e arroz	363	87	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Alface em juliana	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de feijão e repolho	205	49	1	0	2	0
	PRATO	Bacalhau (lascado) gratinado com batata aos cubos	667	159	9	2	1	0
	DIETA	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz	413	99	2	1	1	0
	( OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de legumes salteada/cozida	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte de aromas	238	57	0	0	13	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 establishment has complaints book.

**FOOD with**  
**Eurest PURPOSE**



# EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 27 A 31 DE MAIO DE 2024

		Valor Calórico (kJ)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com nabo	242	58	1	0	2	0
	PRATO	Argolas de lulas no forno com molho de tomate caseiro e arroz alegre (milho e cenoura)	657	157	4	1	1	0
	DIETA	Solha no forno ao natural com puré de batata	372	89	0	0	1	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura ripada e beterraba	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Puré de cenoura com couve coração	228	54	1	0	2	0
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa	657	157	3	0	1	0
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz	372	89	0	0	1	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO	Seitan salteado com legumes e puré de batata	690	165	3	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e milho	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de espinafres	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Arroz de aves (peru e frango) tostado no forno	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Perna de peru corada com arroz	413	99	2	1	1	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO	Alho Francês à Brás	363	87	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Alface em juliana	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época ou Leite creme	238	57	0	0	13	0	
QUINTA-FEIRA	SOPA							
	PRATO	Feriado						
	DIETA							
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES							
SOBREMESA								
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de alho francês	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá (com ovo cozido, batata aos cubos e salsa)	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Abrótea cozida com batata e legumes	437	104	7	3	3	0
	( OVOLACTO ) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate e curgete ripada	111	27	1	0	1	1
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	

Alergénicos, 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 establishment has complaints book.

**FOOD with PURPOSE**

