

EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 28/09 A 04 DE OUTUBRO DE 2024

		Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Croquetes de carne com arroz de tomate	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Cozido simples (vaca e frango) com batata e legumes	318	76	1	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Hamburguer de azeitona com arroz de tomate	680	162	3	1	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Tomate e milho	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de coração	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Lasanha de salmão	615	147	4	1	1	0
	DIETA	Pescada estufada ao natural com arroz branco	413	99	2	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Brócolos salteados/cozidos	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Puré de abóbora com espinafres	205	49	1	0	2	0
	PRATO	Perna de peru assada no forno com laranja e arroz de salsa	594	142	4	1	1	0
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Estufado de legumes com grão e arroz	394	94	2	0	3	0
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura e curgete em juliana	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Sopa de ervilhas	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Pescada à Espanhola (estufada com batata às rodelas,, tomate, pimento e cebola)	858	205	9	3	1	0
	DIETA	Solha corada com arroz e cenoura cozida	652	156	8	3	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Alface ripada e milho	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou Leite creme c/ canela	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Puré de hortaliça	640	153	5	1	1	0
	PRATO	Rojões de porco no tacho com pickles e arroz branco	656	157	7	1	4	1
	DIETA	Arroz de frango ao natural com cenoura	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	380	91	3	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde e cenoura (salteados/cozidos)	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época ou logurte	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 PURPOSE



EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 07 A 11 DE OUTUBRO 2024

		Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Puré de cenoura com repolho	228	54	1	0	2	0
	PRATO	Empadão de arroz de atum (no forno com ovo cozido raspado)	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Posta de bacalhau fresco corada com puré de batata	597	143	4	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e milho	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	218	52	1	0	2	0
	PRATO	Rancho à portuguesa (carne de vaca e porco com grão, macarronete e cenoura)	517	124	3	0	1	2
	DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Arroz lavrador (com feijão vermelho e hortaliça)	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Couve flor e cenoura cozidas	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de hortaliça com feijão	640	153	5	1	1	0
	PRATO	Perna de frango no forno com oregãos e arroz de cenoura	436	104	4	1	1	0
	DIETA	Frango estufado ao natural com arroz branco	523	125	2	0	1	1
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Jardineira de soja	664	159	5	2	1	0
	SALADA/ LEGUMES	Beterraba e cenoura ripada	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época ou gomos de maçã cozida (sem adição de açúcar)	238	57	0	0	13	0	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Juliana de legumes	164	39	1	0	2	0
	PRATO	Filetes de pescada panados (no forno) com salada russa (batata, ervilha e cenour)	517	124	3	0	1	2
	DIETA	Pescada no forno simples com arroz	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate	111	27	1	0	1	1
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com alho francês	279	67	1	0	2	0
	PRATO	Feveras de porco no tacho com cogumelos e esparguete salteado	517	124	3	0	1	2
	DIETA	Peito de frango grelhado com batata cozida	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Esparguete de legumes e cogumelos (salteada com oregãos)	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde e cenoura (salteados/cozidos)	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte	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.

Eurest **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 14 A 18 DE OUTUBRO DE 2024

		Valor Calórico (kJ)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes com curgete	242	58	1	0	2	0
	PRATO	Bacalhau à Brás	704	168	4	1	1	0
	DIETA	Posta de abrótea corada com arroz e cenoura	594	142	4	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Beterraba e cenoura ripada	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de lombardo e cenoura	228	54	1	0	2	0
	PRATO	Feijoada à Vilaverdense (com carnes de vaca e porco com feijão verde)	944	226	16	4	1	1
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz e hortaliça	597	143	4	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Salteado de esparguete com tofu e alho francês	626	150	6	2	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Tomate e milho	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
Dia Mundial da Alimentação								
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de feijão e repolho	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Tiras de peito de frango salteadas com ervilhas e massa farfalle	685	164	4	1	2	0
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com beringela	680	162	3	1	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Brócolos e couve flor	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou Gelatina com fruta	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de alho francês	205	49	1	0	2	0
	PRATO	Arroz do mar (tamboril, pescada, delicias)	685	164	4	1	2	0
	DIETA	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz	437	104	7	3	3	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	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	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Carne de porco assada com molho de laranja puré misto (batata e cenoura)	704	168	4	1	1	0
	DIETA	Perna de peru corada com arroz	413	99	2	1	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Empadão de legumes e soja	680	162	3	1	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de legumes salteada/cozida	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte	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 PURPOSE



EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 21 A 25 DE OUTUBRO DE 2024

			Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e alho francês	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (vaca picada) com queijo ralado e oregãos	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Arroz de frango (peito) simples com cenoura	652	156	9	2	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Quinoa com couve flor e brócolos	280	67	1	0	2	0
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Juliana de legumes	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Tranches de pescada no forno com crosta de broa e salsa arroz branco	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes	318	76	1	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde cozido	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Sopa de legumes com ervilhas	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Jardineira de carnes à Primavera (com batata aos cubos, ervilhas e cenoura)	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Cozido simples	652	156	9	2	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Feijoada de soja com hortaliça	490	117	5	2	1	0
	SALADA/ LEGUMES	Ervilhas e milho	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época ou aletria com canela	238	57	0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Puré de grão com espinafres	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Farfalle de salmão (lascado) e ovo picado	657	157	3	0	1	0
	DIETA	Solha no forno ao natural com arroz de cenoura	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate	80	19	0	0	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de hortaliça	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Perninhas de frango no forno com limão e arroz branco	815	195	8	3	2	0
	DIETA	Escalope de frango na chapa com arroz	318	76	1	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Massa salteada com tofu e legumes	680	162	3	1	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e curgete ripada	111	27	1	0	1	1
	SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte	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 PURPOSE



EMENTA SEMANAL



SEMANA DE 28/10 A 01 NOVEMBRO DE 2024

		Valor Calórico (kj)	Valor Calórico (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcares (g)	Sal (g)	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Puré de cenoura com alho francês	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Calamares (no forno) com molho de tomate caseiro e arroz de ervilhas	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Posta de pescada estufada ao natural com puré de batata	652	156	9	2	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Rodelas de cenoura salteadas/cozidas	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Legumes com feijão	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Macarronada de carnes (vaca e porco) com hortaliça	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Perna de peru corada com arroz	318	76	1	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Rancho vegetariano (com hortaliça, grão e seitan)	490	117	5	2	1	0
	SALADA/ LEGUMES	Legumes e cenoura incorporados/cozidos	111	27	1	0	1	1
SOBREMESA	Fruta da época ou maçã assada (s/ adição de açúcar)	238	57	0	0	13	0	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Legumes com alho francês	236	56	1	0	2	0
	PRATO	Rolo de carne (recheado com fiambre e queijo) com arroz	657	157	3	0	1	0
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com arroz	372	89	0	0	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO	Hamburguer de grão com molho de cenoura e esparguete	680	162	3	1	1	1
	SALADA/ LEGUMES	Alface em juliana	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Sopa de couve flôr	442	106	2	0	2	0
	PRATO	Salada de grão com bacalhau lascado, batata aos cubos e ovo cozido, com molho verde	810	194	2	0	1	0
	DIETA	Abrótea no forno simples com arroz	652	156	9	2	1	0
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES	Couve e cenoura cozidas em juliana	80	19	0	0	4	0
SOBREMESA	Fruta da época ou iogurte de aromas	238	57	0	0	13	0	
SEXTA-FEIRA	SOPA							
	PRATO	Feriado						
	DIETA							
	(OVOLACTO) VEGETARIANO							
	SALADA/ LEGUMES							
SOBREMESA								

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.

