

EMENTA SEMANAL

EB23 +S -Semana de 29 a 3 de Maio 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve branca	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Argolas de pota panadas no forno, arroz de salsa e salada de alface, milho e beterraba	483	115	3	0	1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Fruta cozida	238 / 242	57 / 58	0 / 0	0 / 0	13 / 13,2	0,7 / 0
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Strogonoff de frango com orégãos, massa laços e salada de couve, cenoura e tomate	690	165	5,3	1,8	1,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa							
	Prato	Feriado						
	Sobremesa							
Quinta-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Tranches de pescada no forno com cebolada, batata salteada em azeite e orégãos e legumes cozidos (couve-flor, couve de bruxelas e brócolos)	356	85	1	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / logurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rancho (massa macarronete, cubos de porco e vaca, grão-de-bico, cenoura, tomate e couve coração)	695	166	5	1	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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* | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.



EMENTA SEMANAL

EB23 +S -Semana de 29 a 3 de Maio 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve branca	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Rissóis vegetarianos com arroz de salsa e salada de alface, milho e beterraba	555	133	9	2	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Fruta cozida	238 / 242	57/ 58	0 / 0	0 / 0	13 / 13,2	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Strogonoff de cogumelos com orégãos, massa laços e salada de couve, cenoura e tomate	680	162	3	0,6	0,8	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa							
	Prato	Feriado						
	Sobremesa							
Quinta-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Tranches de tofu no forno com cebolada, batata salteada em azeite e orégãos e legumes cozidos (couve-flor, couve de bruxelas e brócolos)	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / logurte	238 / 360	57 / 86	0 / 2	0 / 0	13 / 0	0 / 0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão-de-bico, couve coração, cenoura e tomate)	595	142	2	0,2	1,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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 | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.*



EMENTA SEMANAL

EB23 +S-Semana de 6 a 10 de Maio de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Hambúrguer de aves no forno, massa esparguete e salada de tomate, milho e pepino	966	231	8,9	2,1	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete e cenoura	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Filete de bacalhau fresco no forno com tomilho, arroz e legumes cozidos (brócolos, repolho e alho francês)	517	124	3	0	1	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com hortaliça	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Jardineira de carnes (cubos de porco e vaca, batata, ervilhas, feijão-verde, cenoura e tomate)	470	112	5,4	1,6	1,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Nabo	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Filete de cavala em conserva, salada de feijão-frade, ovo cozido, salsa, arroz e legumes salteados (feijão-verde, couve coração e alho francês)	602	144	3,6	0,4	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Perninha de frango no forno com tomilho, massa macarrão e salada de beterraba, maça, ervilha, salsa e cebola	697	167	3,5	0,6	1,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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 | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

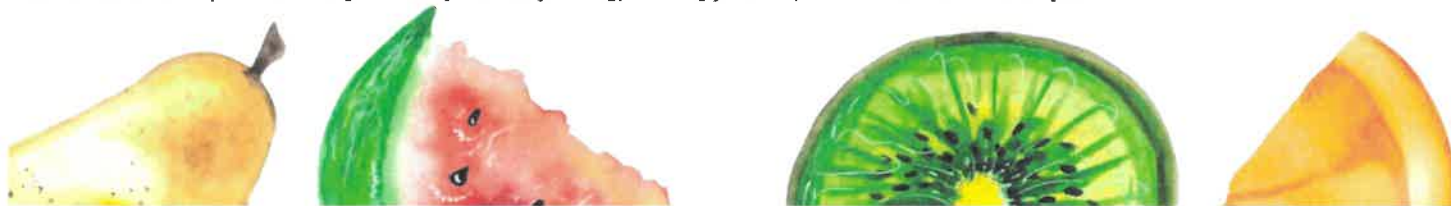
EB23 +S-Semana de 6 a 10 de Maio de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Hambúrguer vegetariano no forno, massa esparguete e salada de tomate, milho e pepino	626	150	6	2	1	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete e cenoura	199	47	3	0,5	3,0	0,4
	Prato	Filete de tofu no forno com tomilho, arroz e legumes cozidos (brócolos, repolho e alho francês)	632	151	4	0,5	0,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com hortaliça	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Jardineira de soja e vegetais (cubos de soja, batata, ervilhas, feijão-verde, cenoura e tomate)	706	169	1	0,1	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quinta-feira	Sopa	Nabo	279	67	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Salada de feijão-frade, ovo cozido, salsa, arroz e legumes salteados (feijão-verde, couve coração e alho francês)	628	150	5,5	0,9	1,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Massa macarrão gratinada com cogumelos e vegetais (ervilha, cenoura, brócolos) e salada de beterraba , maça, ervilha, salsa e cebola	641	153	4	1	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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 | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

EB 23 +S-Semana de 13 a 17 de Maio de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Repolho	206	49	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Panadinhos de peixe no forno, arroz e salada de cenoura, milho e beterraba	806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Massa à Lavrador (massa macarronete, cubos de porco e vaca, feijão manteiga, couve coração, tomate e cenoura)	833	199	7,3	2,2	2,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Filete de tilápia no forno com tomate, cebola, batata e legumes cozidos (feijão-verde, alho francês e couve-flor)	540	129	3	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Gelado	238 / 827	57 / 198	0 / 11	0 / 6	13 / 22	0 / 0,1
Quinta-feira	Sopa	Cenoura	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pá de porco assada com louro, massa laços e salada de alface, pimento e cenoura	755	181	4,1	1,0	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão e hortaliça	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato	Medalhão de pescada no forno com crosta de broa, arroz legumes cozidos (feijão-verde, alho francês e couve-flor)	595	142	1,8	0,2	0,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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 | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

EB 23 +S-Semana de 13 a 17 de Maio de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Repolho	206	49	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Pimentos recheados no forno, arroz e salada de cenoura, milho e beterraba	664	159	4,7	1,6	1,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Massa à Lavrador com cubos de soja (massa macarronete, cubos de soja, feijão manteiga, couve coração, tomate e cenoura)	462	110	1,1	0,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Salada de grão de bico com ovo cozido, batata e legumes cozidos (feijão-verde, alho francês e couve-flor)	472	113	2	1	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Gelado	238 / 827	57 / 198	0 / 11	0 / 6	13 / 22	0 / 0,1
Quinta-feira	Sopa	Cenoura	282	67	3	0,4	2,4	0,1
	Prato	Estufado de lentilhas, massa laços e salada de alface, pimento e cenoura	480	115	2,7	0,4	1,3	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão e hortaliça	411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Filete de tofu no forno com crosta de broa, arroz legumes cozidos (feijão-verde, alho francês e couve-flor)	632	151	4,4	0,5	0,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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

EB23 +S-Semana de 20 a 24 de Maio de 2024

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	Esparguete à Bolonhesa com orégãos (massa esparguete, carne de vaca picada e molho de tomate) salada de alface, beterraba e milho	899	215	8	3	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filete de pescada dourado no forno com salsa, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve de bruxelas e alho francês)	540	129	3	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês e grão-de-bico	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Bifanas de porco com massa laços, salada de couve roxa, tomate e pepino	764	183	4,9	0,8	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Paloco com natas (paloco, batata e natas) e salada de alface , pimento e couve roxa	343	82	1,2	0,2	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / logurte	238 /360	57/86	0/2	0/0	13/ 0	0/0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Strogonoff de frango (sem natas) com orégãos, arroz e salada de couve coração, pepino e tomate	690	165	5,3	1,8	1,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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

EB23 +S-Semana de 20 a 24 de Maio de 2024

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	Bolonhesa de soja com orégãos (massa esparguete, soja fina e molho de tomate) salada de alface, beterraba e milho	690	165	3	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cebola e salsa , arroz e legumes cozidos (brócolos, couve de bruxelas e alho francês)	447	107	5	1	1	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês e grão-de-bico	338	81	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Estufado 3 feijões (feijão branco, feijão manteiga e feijão catarino) com tomate e cenoura , massa laços, salada de couve roxa, tomate e pepino	619	148	1,4	0,2	3,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Gratinado de vegetais com natas (vegetais , batata e natas) e salada de alface , pimento e couve roxa	632	151	4,7	1,6	2,5	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / logurte	238 /360	57 /86	0 /2	0 /0	13 /0	0 /0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Strogonoff de seitan (sem natas) com orégãos, arroz e salada de couve coração, pepino e tomate	680	162	3	1	1	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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 | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**



EMENTA SEMANAL

EB23 + S-Semana de 27 a 31 de Maio de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate, salada de alface, cenoura e milho	668	160	12,7	1,7	6,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Cubos de frango no tacho, feijão preto estufado, arroz e salada de couve coração, cenoura e couve roxa	587	140	5	1	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Nabiças e feijão manteiga	324	77	1	0,2	1,9	0,6
	Prato	Tranches de pescada no forno com tomilho, salada de batata (batata, ervilhas, brócolos e couve de bruxelas)	378	90	1,3	0,1	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Profiteroles	238 /590	57/ 141	0/5	0/2	13 /14	0/0
Quinta-feira	Sopa	0						
	Prato	Feriado						
	Sobremesa	0						
Sexta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Almôndegas de aves estufadas , massa macarrão e salada de alface, milho e pimento	667	159	2,9	0,6	1,3	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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

EB23 + S-Semana de 27 a 31 de Maio de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Espinafres	208	50	1,9	0,3	2,0	0,2
	Prato	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate, salada de alface, cenoura e milho	668	160	12,7	1,7	6,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Couve-lombarda	206	49	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Cubos de soja no tacho, feijão preto estufado, arroz e salada de couve coração, cenoura e couve roxa	682	163	3	1	0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Nabiças e feijão manteiga	397	95	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Tranche de tofu com tomate e cebolada no forno com tomilho, salada de batata (batata, ervilhas, brócolos e couve de bruxelas)	642	153	1,8	0,2	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Profiteroles	238 /389	57/93	0/0	0/0	13/ 22	0/0
Quinta-feira	Sopa	0						
	Prato	Feriado						
	Sobremesa	0						
Sexta-feira	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Macarrão gratinado com soja e vegetais (brócolos, cenoura , alho francês) e salada de alface, milho e pimento	625	149	4,5	1,6	2,5	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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**

