

EMENTA SEMANAL

Declaração nutricional 100g

PRÉ+1ºCEB-Semana de 29 a 03 de Maio de 2024

			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	Argolas de pota panadas no forno, arroz de colorido (ervilhas, cenoura, milho e feijão-verde)	797	191	6,6	1,3	1,0	0,4
	Sobremesa	Gelatina de morango/ Maçã / Kiwi	238 /389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Rancho (cubos de porco e vaca, massa macarronete, grão-de-bico, couve coraçã, cenoura e tomate)	749	179	3,8	0,8	2,2	0,1
	Sobremesa	Laranja/Maçã/Pêra	389 /238	93 / 57	0 / 0	0 / 0	22 / 13	0 / 0
Quarta-feira	Sopa							
	Prato	Feriado						
	Sobremesa							
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Salada de atum com ovo cozido e batata cozida, salada de tomate, couve roxa e milho	404	97	3,4	0,9	1,3	0,1
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/ Maçã	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês e feijão manteiga	228	54	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Frango no forno com sumo de limão, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura	704	168	4,2	0,7	0,7	0,3
	Sobremesa	Banana/ Maçã/ Pêra	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

Declaração nutricional 100g

PRÉ+1ºCEB-Semana de 29 a 03 de Maio de 2024

			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	Soja fina estufada com orégãos e arroz de colorido (ervilhas, cenoura, milho e feijão-verde)	642	153	2	0,2	1,2	0,0
	Sobremesa	Gelatina de morango/ Maçã / Kiwi	238 /389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	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	Laranja/Maçã/Pera	389 /238	93/ 57	0 / 0	0 / 0	22 / 13	0/0
Quarta-feira	Sopa							
	Prato	Feriado						
	Sobremesa							
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Salada de batata com ovo cozido e salada de tomate, couve roxa e milho	599	143	5	0,7	1,1	0,4
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/ Maçã	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês e feijão manteiga	228	54	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Tofu no forno com sumo de limão, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura	356	85	6	0,8	0,6	0,0
	Sobremesa	Banana/ Maçã/ Pera	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 a complaint book

 **FOOD** with
PURPOSE 

EMENTA SEMANAL

PRÉ+1ºCEB-Semana de 06 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	Strogonoff de frango (sem natas) com orégãos, massa esparguete salada de tomate, pepino e couve roxa	690	165	5,3	1,8	1,7	0,2
	Sobremesa	Maçã/Pêra/ Laranja	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Alho francês e cebolinho	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Salmão no forno com tomilho, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e alho francês)	853	204	17,1	3,2	0,9	0,2
	Sobremesa	Gelatina limão/ Pêra /Maçã	238 /389	57 /93	0 /0	0 /0	13 /22	0 /0
Quarta-feira	Sopa	Cenoura e couve-flor	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Jardineira de carnes (cubos de porco e vaca, batata, ervilhas, feijão verde, cenoura e tomate) com arroz branco	774	185	4,6	1,2	1,2	0,3
	Sobremesa	Banana / Laranja/ Maçã	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco e penca	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Empadão de soja fina com vegetais e macarrão gratinado (soja estufada com tomate, cenoura, repolho) salada de alface, beterraba e milho	267	64	4,8	0,9	3,4	0,3
	Sobremesa	Pêra/ Laranja / Maçã	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Repolho	206	49	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Pá de porco assada com louro, arroz e legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e cenoura)	755	181	4,1	1,0	1,3	0,2
	Sobremesa	Melão/ Banana / Laranja	238	57	0	0	13	0



EMENTA SEMANAL

PRÉ+1ºCEB-Semana de 06 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	212	51	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Strogonoff de seitan (sem natas) com orégãos, massa esparguete salada de tomate, pepino e couve roxa	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	Sobremesa	Maçã/Pera/ Laranja	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Alho francês e cebolinho	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Ovos mexidos , arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e alho francês)	814	195	6,6	1,4	0,5	0,2
	Sobremesa	Gelatina limão/ Pera /Maçã	238 /389	57/93	0/0	0/0	13 / 22	0/0
Quarta-feira	Sopa	Cenoura e couve-flor	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Jardineira de vegetais (batata, ervilhas, feijão verde, cenoura e tomate) com arroz branco	294	70	1,1	0,1	1,5	0,1
	Sobremesa	Banana / Laranja/ Maçã	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco e penca	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Empadão de soja fina com vegetais e macarrão gratinado (soja estufada com tomate, cenoura, repolho) salada de alface, beterraba e milho	473	113	2,2	0,5	1,4	0,1
	Sobremesa	Pera/ Laranja / Maçã	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Repolho	206	49	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Tofu assado com louro, arroz e legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e cenoura)	453	108	3,2	0,5	1,6	0,1
	Sobremesa	Melão/ Banana / Laranja	238	57	0	0	13	0



Atenção, informe-se, por favor, para a 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 ANAF Rua Rodrigo da Fonseca, 73, 1120-006 Lisboa.

Atención. Por favor, informe a nuestro equipo. No se podrán excluir las contaminaciónes cruzadas en el restaurante. Declaración nutricional por 100g/100ml de producto. Este establecimiento dispone de Libro de Reclamaciones ANAF Rua Rodrigo da Fonseca, 73, 1120-006 Lisboa.

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

Declaração nutricional 100g

PRÉ+1ºCEB-Semana de 13 a 17 de Maio de 2024

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Panadinhos de peixe no forno, arroz e salada de cenoura , tomate e milho	806	193	5,8	0,2	0,8	0,1
	Sobremesa	Maçã /Pêra/Laranja	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Cubos de frango no tacho , feijão preto estufado, arroz e salada de alface, couve roxa e pimento	587	140	5	1	2	0,2
	Sobremesa	Melão/ Laranja/ Banana	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com alecrim, batata e legumes cozidos (feijão-verde, curgete e couve-flor)	625	149	3	0	0	0,3
	Sobremesa	Laranja/ Maçã / Banana	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos e favas	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massa com carne e hortaliça (massa macarronete, cubos de porco e vaca, couve coração, cenoura e tomate)	686	164	2,7	0,5	2,4	0,2
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/ Maçã	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo cozido e salsa, arroz e salada de alface, pepino e beterraba	628	150	5,5	0,9	1,2	0,3
	Sobremesa	Profiteroles /Maçã/ Banana	238 /590	57/ 141	0/5	0/2	13 /14	0/0



Allergias: 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 Rodrigues da Figueira 75 1250-096 Lisboa
Allergies: Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per

 **FOOD
PURPOSE**

EMENTA SEMANAL

PRÉ+1ºCEB-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	Couve-flor	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Hambúrguer de vegetais no forno, arroz e salada de cenoura , tomate e milho	857	205	2,6	0,3	2,0	1,0
	Sobremesa	Maçã /Pera/Laranja	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura	224	54	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Cubos de soja no tacho , feijão preto estufado, arroz e salada de alface, couve roxa e pimento	539	129	2,1	0,3	1,8	0,0
	Sobremesa	Melão/ Laranja/ Banana	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0,1	1,8	0,1
	Prato	Filetes de tofu no forno com alecrim, batata e legumes cozidos (feijão-verde, curgete e couve-flor)	819	196	6	1	1	0,1
	Sobremesa	Laranja/ Maçã / Banana	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos e favas	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Massa com soja fina e hortaliça (massa macarronete, soja fina, couve coração, cenoura e tomate)	690	165	3,4	0,3	2,3	0,2
	Sobremesa	Kiwi/Laranja/ Maçã	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Nabiças	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Salada de feijão-frade, ovo cozido e salsa, arroz e salada de alface, pepino e beterraba	496	119	3,9	0,9	1,4	0,1
	Sobremesa	Profiteroles /Maçã/ Banana	238 /389	57/93	0/0	0/0	13/ 22	0/0



Alergias: Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g, 100ml de produto e por estabelecimento depois de Livro de Reclamações ANAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-496 Lisboa

Allergies: Please get more information with our staff. Cross-contaminations in the restaurants can not be excluded. Nutritional information presented per

FOOD PURPOSE
Eurest

EMENTA SEMANAL

Declaração nutricional 100g

PRÉ+1ºCEB-Semana de 20 a 24 de Maio de 2024

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (massa esparguete, carne de vaca picada e molho de tomate) e salada de alface, cenoura e beterraba	899	215	8	3	2	0,1
	Sobremesa	Laranja/ Maçã / Pêra	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Filetes de bacalhau fresco no forno com manjeriçao, arroz de feijão manteiga e legumes (curgete, alho francês e couve coração)	540	129	3	0	1	0,2
	Sobremesa	Maçã / Banana/ Pêra	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Perninha de frango no forno com louro, massa macarrão e salada de tomate, milho e couve roxa	641	153	4	1	1	0,2
	Sobremesa	Melancia/ Laranja/Banana	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão e hortaliça	341	81	1	0,1	1,9	0,1
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, ovo cozido e salsa) e legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e couve-flor)	343	82	1,2	0,2	1,0	0,1
	Sobremesa	Gelatina de limão/Maçã/ Pêra	238 /389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Fêveras de porco grelhadas com arroz e salada de alface, pepino e pimento	764	183	4,9	0,8	0,9	0,2
	Sobremesa	Ameixa/ Maçã / Pêra	238	57	0	0	13	0



Allergenic information per item, only the main ingredients. Not to be excluded as cross-contaminations in the restaurant. Declaration nutritional per 100g, 100ml of product. For establishment's disposal de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa

Allergenic: Please see menu information at the restaurant. Cross-contaminations in the restaurant are not be excluded. Nutritional information presented per

FOOD
Eurest **PURPOSE**

EMENTA SEMANAL

PRÉ+1ºCEB-Semana de 20 a 24 de Maio de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Bolonhesa de soja (massa esparguete, soja fina e molho de tomate) e salada de alface, cenoura e beterraba	690	165	3,4	0,3	2,3	0,2
	Sobremesa	Laranja/ Maçã / Pera	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Arroz de feijão manteiga e cogumelos com legumes incorporados (curgete, alho francês e couve coração)	540	129	3	0	1	0,2
	Sobremesa	Maçã / Banana/ Pera	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Macarrão gratinado com cubos de soja e vegetais no forno e salada de tomate, milho e couve roxa	641	153	4	1	1	0,2
	Sobremesa	Melancia/ Laranja/Banana	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão e hortaliça	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Salada de batata com ovo cozido(batata, ovo cozido e salsa) e legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e couve-flor)	343	82	1,2	0,2	1,0	0,1
	Sobremesa	Gelatina de limão/Maçã/ Pera	238 /389	57/93	0/0	0/0	13/22	0/0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres	208	50	1,9	0,3	2,0	0,2
	Prato	Estufado de lentilhas com arroz e salada de alface, pepino e pimento	480	115	2,7	0,4	1,3	0,8
	Sobremesa	Ameixa/ Maçã / Pera	238	57	0	0	13	0



Alergias: Informe-se, por favor, antes de fazer reserva. Não poderão ser realizadas as reservas cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-406 Lisboa

Attenção: Please get more information with our staff. Cross-contamination in the restaurant can not be avoided. Nutritional information presented per

FOOD
Eurest **PURPOSE**