

EMENTA SEMANAL

Declaração nutricional 100g

PRÉ+1ºCEB-Semana de 01 a 05 de Julho de 2024

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Bife de frango panado no forno , esparguete salteado com ervilhas, salada de cenoura, alface e couve roxa	799	191	3,1	0,4	2,2	0,2
	Sobremesa	Melancia/Maçã / Banana	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Salmão com tomilho, arroz de salsa e legumes cozidos (feijão verde, couve-flor e cenoura)	808	193	11	2	1	0,2
	Sobremesa	Laranja/Maçã/ Pera	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rojões de porco com batata e salada de alface, beterraba e milho	533	127	2,7	0,6	1,0	0,1
	Sobremesa	Banana/ Pera/ Laranja	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga e couve	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de cenoura e salada de tomate, couve roxa e pepino	799	191	7	1	1	0,4
	Sobremesa	Gelatina de limão/Banana/ Maçã	389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 / 13	0/0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Cubos de frango e peru com massa macarronete e legumes incorporados (tomate, cenoura e couve coração)	673	161	2,8	0,5	0,8	0,3
	Sobremesa	Ameixa / Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0,0



Alérgicos, 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 7A, 1150-016 Lisboa

Allergiques: Please see our information with our staff. Cross contamination in the restaurant can not be excluded. Nutritional information per 100g/100ml of product.

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

PRÉ+1ºCEB-Semana de 01 a 05 de Julho de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filete de tofu no forno , esparguete salteado com ervilhas, salada de cenoura, alface e couve roxa	453	108	3	0	2	0,1
	Sobremesa	Melancia/Maçã / Banana	238	57	0	0	13	0
Terça- Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Lentilhas estufadas com tomate, arroz de salsa e legumes cozidos (feijão verde, couve-flor e cenoura)	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Laranja/Maçã/ Pera	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Rojões de soja com batata e salada de alface, beterraba e milho	642	153	2	0,2	1,2	0,0
	Sobremesa	Banana/ Pera/ Laranja	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga e couve	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de cenoura e salada de tomate, couve roxa e pepino	854	204	7	1,5	0,5	0,4
	Sobremesa	Gelatina de limão/Banana/ Maçã	389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 / 13	0/0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Massa vegetariana gratinada com legumes (massa macarronete, ervilhas , cenoura e brócolos)	793	190	3	0,3	3,3	0,3
	Sobremesa	Ameixa / Maçã/Banana	238	57	0	0	13	0



Atendimento realizado por meio da nossa equipe. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Esta estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAI, Rua Hélio de Fátima, 73, 11200-000, Ubatuba.

Attenção: Please get above information in our staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information per 100g/100ml of product. This establishment has a ASAI Complaint Book, Rua Hélio de Fátima, 73, 11200-000, Ubatuba.

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

PRÉ+1ºCEB-Semana de 08 a 12 de Julho de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz colorido (ervilhas, cenoura , milho e feijão verde)	857	205	3,4	0,5	0,9	0,2
	Sobremesa	Melão/Banana/ Maçã	238	57	0	0	13	0
Terça- Feira	Sopa	Espinafres e feijão branco	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Perna de frango no forno, massa laços e salada de tomate, pepino e couve roxa	697	167	3,5	0,6	1,1	0,2
	Sobremesa	Maçã/ Laranja / Pera	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, ovo cozido e salsa) e legumes cozidos (brócolos, feijão-verde e couve-flor)	380	91	1,9	0,2	0,8	0,3
	Sobremesa	Gelatina de morango/Pera/Maçã	389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 / 13	0/0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	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 couve coração	899	215	8	3	2	0,1
	Sobremesa	Ameixa /Maçã / Kiwi	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora	291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Carne de porco assada com laranja, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-flor, couve de bruxelas)	649	155	4,9	1,3	0,8	0,2
	Sobremesa	Melancia/ Laranja / Pera	238	57	0	0	13	0



Alergias: Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderá ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ANAR, Rua Hútilo da Encosta 73, 1250-096, Lisboa.

Allergies: Please see our staff members for more info. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per

 **FOOD**
Eurest **PURPOSE**

EMENTA SEMANAL

Declaração nutricional 100g

PRÉ+1ºCEB-Semana de 08 a 12 de Julho de 2024

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Juliana de legumes	218	52	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Ovos mexidos com arroz colorido (ervilhas, cenoura , milho e feijão verde)	743	177	14	3,4	0,0	0,6
	Sobremesa	Melão/Banana/ Maçã	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Espinafres e feijão branco	442	106	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Tofu no forno com orégãos, massa laços e salada de tomate, pepino e couve roxa	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Sobremesa	Maçã/ Laranja / Pera	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Legumes à Gomes de Sá (batata, brócolos, feijão verde, couve flor e ovo cozido)	527	126	9	1,6	2,0	0,2
	Sobremesa	Gelatina de morango/Pera/Maçã	389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 / 13	0/0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Bolonhesa de soja com orégãos (massa esparguete, soja fina e molho de tomate) e salada de alface, cenoura e couve coração	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Sobremesa	Ameixa /Maçã / Kiwi	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora	291	70	2	0,2	1,7	0,1
	Prato	Seitan assado com laranja, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-flor, couve de bruxelas)	464	111	3	0,3	0,9	0,1
	Sobremesa	Melancia/ Laranja / Pera	238	57	0	0	13	0



Alergias, infome-se, por favor, avise a nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g. Horário de funcionamento do estabelecimento: de 10h às 18h. Rua Roldão da Fonseca 73, 1250-046 Lisboa

Alergias: Please see our information for our staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information per 100g.

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

PRÉ+1ºCEB-Semana de 15 a 19 de Julho de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de curgete	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz e salada de tomate, cenoura e pepino	879	210	4,6	1,7	1,0	0,2
	Sobremesa	Maçã/Banana/ Pera	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Filete de pescada no forno com cebolinho, batata corada e legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e brócolos)	376	90	2,1	0,3	1,0	0,2
	Sobremesa	Gelatina limão/ Maçã/ Pera	389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 / 13	0/0
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e grão-de-bico	545	130	3	0,3	2,0	1,0
	Prato	Fêveras de porco estufadas , massa laços e salada de cenoura, milho e alface	786	188	4,1	0,0	0,8	0,1
	Sobremesa	Banana/ Maçã/ Pera	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo cozido e salsa, arroz e salada de pepino, couve roxa e tomate	628	150	5,5	0,9	1,2	0,3
	Sobremesa	Melancia/Maçã / Banana	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e alho francês	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Frango assado com limão, arroz de cenoura e salada de de alface , beterraba e tomate	704	168	4,2	0,7	0,7	0,3
	Sobremesa	Laranja/ Banana / Maçã	238	57	0	0	13	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. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE, Rua Rui Ramalho da Fonseca 73, 1170-096 Lisboa.

Allergies: Please get more information with our staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g/100ml of product.

 **FOOD
PURPOSE**

EMENTA SEMANAL

Declaração nutricional 100g

PRÉ+1ºCEB-Semana de 15 a 19 de Julho de 2024

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de curgete	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Hambúrguer de vegetais com arroz e salada de tomate, cenoura e pepino	626	150	6	1,6	1,2	1,0
	Sobremesa	Maçã/Banana/ Pera	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Filete de tofu no forno com cebolinho, batata corada e legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e brócolos)	356	85	6	0,8	0,6	0,0
	Sobremesa	Gelatina limão/ Maça/ Pera	389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 / 13	0/0
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e grão-de-bico	545	130	3	0,3	2,0	1,0
	Prato	Lentilhas estufadas , massa laços e salada de cenoura, milho e alface	480	115	3	0,4	1,3	0,8
	Sobremesa	Banana/ Maçã/ Pera	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Salada de feijão-frade com ovo cozido e salsa, arroz e salada de pepino, couve roxa e tomate	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Melancia/Maçã / Banana	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e alho francês	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Legumes assados com cogumelos (beringela, abobora , curgete) arroz de cenoura e salada de alface , beterraba e tomate	539	129	10	0,6	2,3	0,4
	Sobremesa	Laranja/ Banana / Maçã	238	57	0	0	13	0



Atentamos, informamos, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser estabelecidas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por
 Foto/Índice de produtos. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAY Rua Rodrigo da Fonseca nº3. 1150-006 Lisboa.
 Atención: Please be aware of our staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Verificación de productos presentados por

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

Declaração nutricional 100g

PRÉ+1ºCEB-Semana de 22 a 26 de Julho de 2024

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Cenoura e alho francês	234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Massa cotovelinhos com salmão lascado, salada de tomate, cenoura e pepino	792	189	10	2	1	0,1
	Sobremesa	Gelatina de morango/ Maçã / Kiwi	389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 / 13	0/0
Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete	189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Feijoada (com feijão branco) de carne de porco e frango, estufado com cenoura , tomate aos cubos, repolho e arroz branco	651	155	3,3	0,6	1,3	0,1
	Sobremesa	Melão/Banana/ Maçã	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filete de bacalhau com crosta de broa , batata assada polvilhada com salsa e salada de tomate, beterraba e pepino	376	90	2,1	0,3	1,0	0,2
	Sobremesa	Banana/ Maçã/ Pera	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga e repolho	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Coxinhas de frango assadas com laranja, massa esparguete salteada com cenoura e salada de alface, milho e couve roxa	503	120	2	0	2	0
	Sobremesa	Ameixa /Maçã / Kiwi	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Abobora com massinhas	273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Filete de cavala em conserva com grão de bico, ovo cozido, arroz e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e couve flor)	662	158	1,9	0,2	0,9	0,2
	Sobremesa	Maçã/Banana/ Pera	238	57	0	0	13	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. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ANAE Rua Rodrigo da Fonseca 75, 1250-098 Lisboa.

Allergies: Please inform us in advance with our staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information given per

 **FOOD
PURPOSE**

EMENTA SEMANAL

Declaração nutricional 100g

PRÉ+1ºCEB-Semana de 22 a 26 de Julho de 2024

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Cenoura e alho francês		234	56	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Massa cotovelinhos gratinada com legumes (ervilha, cenoura, brócolos) e salada de tomate, cenoura e pepino		584	140	3	1,1	2,5	1,1
	Sobremesa	Gelatina de morango/ Maçã / Kiwi		389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 / 13	0/0
Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete		189	45	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Feijoada (com feijão branco) de soja, estufada com cenoura , tomate aos cubos, repolho e arroz branco		776	186	2	0,2	2,6	1,4
	Sobremesa	Melão/Banana/ Maçã		238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde		336	80	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filete de tofu com crosta de broa , batata assada polvilhada com salsa e salada de tomate, beterraba e pepino		356	85	6	0,8	0,6	0,0
	Sobremesa	Banana/ Maçã/ Pera		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga e repolho		403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Curgete recheada com legumes e queijo, massa esparguete salteada com cenoura e salada de alface, milho e couve roxa		565	135	2	0,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Ameixa /Maçã / Kiwi		238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Abobora com massinhas		273	65	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Salada de grão de bico com ovo cozido, arroz e legumes cozidos (cenoura, feijão verde e couve flor)		818	196	4	0,4	1,8	0,0
	Sobremesa	Maçã/Banana/ Pera		238	57	0	0	13	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. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASSAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1-150-096-11, Lisboa. Allergies: Please get more information with our staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information provided per 100g/100ml of product.

FOOD
Eurest PURPOSE

EMENTA SEMANAL

PRÉ+1ºCEB-Semana de 29 de Julho a 02 de Agosto 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	Almôndegas de aves no forno com orégãos, arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura	516	123	3,2	0,8	0,8	0,5
	Sobremesa	Maçã/Pera/ Laranja	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Ervilhas e cenoura	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Tranche de perca de cebolada , com salada de batata e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e alho francês)	363	87	1	0	1	0,2
	Sobremesa	Gelatina limão/ Pera /Maçã	389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 / 13	0/0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Massa com carnes e legumes incorporados (cubos de carne de porco e vaca, tomate, cenoura e couve coração)	587	140	4,1	1,1	1,4	0,2
	Sobremesa	Melancia/Maçã / Banana	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com salsa, arroz e salada de tomate, pepino e cenoura	608	145	4	0	1	0,2
	Sobremesa	Banana/ Maçã/ Pera	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Perninha de frango assada com louro, arroz e batata chips , salada de alface, pepino e milho	732	175	5	1	1	0,3
	Sobremesa	Melão/ Banana / Laranja	238	57	0	0	13	0



Alimentos, incluindo as, por favor, tudo da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g / 100ml de produto e este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1150-006 Lisboa

Alimentos, including all, please, everything from our staff. Cross-contaminations in the restaurant can not be excluded. Nutritional information presented per 100g / 100ml of product and this establishment has a Complaint Book ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1150-006 Lisboa

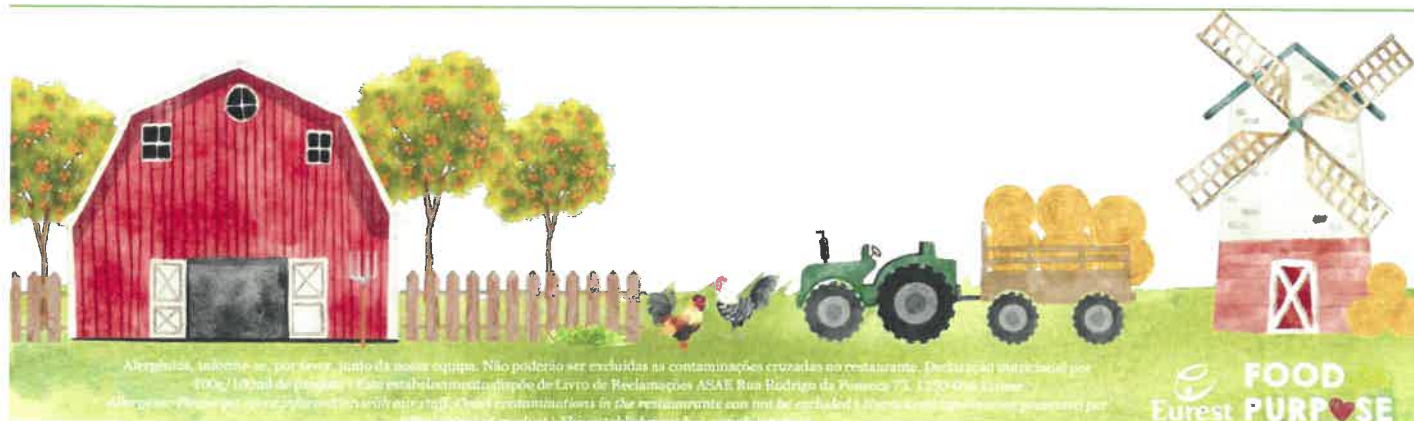
Eurest FOOD PURPOSE

EMENTA SEMANAL

PRÉ+1ºCEB-Semana de 29 de Julho a 02 de Agosto 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	Soja fina estufada com orégãos, arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura	464	111	1	0,2	1,6	0,1
	Sobremesa	Maçã/Pera/ Laranja	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Ervilhas e cenoura	215	51	1	0,1	2,1	0,1
	Prato	Tranche de seitan de cebolada , com salada de batata e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e alho francês)	351	84	2	0,3	1,1	0,1
	Sobremesa	Gelatina limão/ Pera /Maçã	389 /238	93/ 57	0 /0	0/ 0	22 / 13	0/0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Massa com soja e cogumelos e legumes incorporados (cubos de soja, cogumelos, tomate, cenoura e couve coração)	473	113	2	0,5	1,4	0,1
	Sobremesa	Melancia/Maçã / Banana	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Couve coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	Prato	Filetes de tofu no forno com salsa, arroz e salada de tomate, pepino e cenoura	356	85	6	0,8	0,6	0,0
	Sobremesa	Banana/ Maçã/ Pera	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres	223	53	2,0	0,3	2,1	0,2
	Prato	Beringela gratinada com legumes e queijo, arroz e batata chips , salada de alface, pepino e milho	623	149	2	0,3	2,4	0,1
	Sobremesa	Melão/ Banana / Laranja	238	57	0	0	13	0



Atenção, não se responsabilizamos por alergias, caso de contaminação cruzada no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 7X 1250-006 Lisboa.

FOOD
Eurest PURPOSE