

# Ementa semanal



## Semana de 19 a 23 de Fevereiro de 2024

### Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Nabiça	202	48	1.9	0.3	2	0.1
	Mediterrâneo	Hambúguer Misto c/ arroz branco	986	236	8.5	2	0.2	0.3
	Vegetariano	Hambúguer de Espinafres c/ arroz branco	626	150	5.5	1.6	1.2	1
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	372	89	3	3	1	0
Terça-Feira	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	1	0
	Sopa	Espinafres	223	53	2.0	0.3	2.1	0.2
	Mediterrâneo	Cotovelinhos de Pescada com coentros	586	140	2.1	0.1	1.5	0.2
	Vegetariano	Cotovelinhos (massa) de grão com cenoura e couve	193	46	3.3	0.4	2.7	0.3
Quarta-feira	Vegetais	Pepino, alface e couve roxa	74	18	0.1	0	2.1	0.3
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
	Sopa	Alho Francês	218	52	0.9	0.2	1.8	0.1
	Mediterrâneo	Febras de Cebolada com Arroz de Ervilhas	707	169	3.6	1.1	0.7	0.2
Quinta-feira	Vegetariano	Tofu de cebolada com batata cozida	632	151	4.4	0.5	0.5	0.2
	Vegetais	Alface/Tomate	71	17	0.3	0	2.7	0
	Sobremesa	Melão	112	27	0.3	0.1	5.7	0
	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1.1	0.2	1.8	0.1
Sexta-feira	Mediterrâneo	Atum c/ Feijão Frade Batata e Ovo Cozido	599	143	4.7	0.7	1.1	0.4
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana	776	186	2	0.2	2.6	1.4
	Vegetais	Milho e pepino	211	50	1.3	1.3	2.7	0.4
	Sobremesa	Banana	398	95	0.4	0	20	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de Legumes	236	56	1	0.2	1.7	0.1
	Mediterrâneo	Frango no Forno c/ massa linguini	697	167	4	0.6	1.4	0.3
	Vegetariano	Seitan c/ Arroz de Cenoura	351	84	1.7	0.3	1.1	0.1
	Vegetais	Beterraba Alface e Maça	66	16	0.1	0	2	0
Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	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



## Semana de 26 de Fevereiro a 01 de Março de 2024

### Declaração nutricional 100g

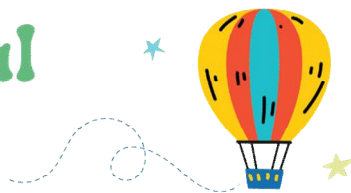
			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0.2	1.6	0.1
	Mediterrâneo	Esparquete à Bolonhesa	877	210	7.9	2.6	1.5	0.2
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada com massa esparquete	480	115	2.7	0.4	1.3	0.8
	Vegetais	Tomate e cenoura	80	19	0.2	0	3.8	0.1
Terça-Feira	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
	Sopa	Feijão Branco com Espinafres	399	95	1.3	0.2	1.8	0.2
	Mediterrâneo	Medalhões de Pescada estufados com misto de batata (batata doce)	358	86	1	0.1	0.9	0.2
	Vegetariano	Tortilha de legumes (batata, batata doce, cogumelos, ervilhas e cenoura ripada)	382	91	2.5	0.5	1.2	0.1
Quarta-feira	Vegetais	Alho francês, cenoura e ervilha	140	33	0.4	0.1	2.4	0.3
	Sobremesa	Kiwi	223	53	0.5	0	11	0
	Sopa	Juliana	218	52	1.2	0.2	2.1	0.1
	Mediterrâneo	Arroz à Valenciana ( frango, porco, salsicha, ervilhas e cenoura)	677	162	4.1	1.2	0.8	0.4
Quinta-feira	Vegetariano	Cubinhos de Tofu com arroz de ervilha e cenoura	523	125	1.2	1.2	1.1	0.8
	Vegetais	Tomate, milho e pepino	228	55	1.7	2	2	0
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	1	0
	Sopa	Caldo Verde	336	80	1.4	0.2	1.6	0.1
Sexta-feira	Mediterrâneo	Panados de Pescada no Forno c/ Massa laços	650	155	3.6	0	1	0.2
	Vegetariano	Caril de grão com abóbora, espinafres e pimento com arroz branco	193	46	3.3	0.4	2.7	0.3
	Vegetais	Couve Roxa e Cenoura Ralada	95	23	0	0	3.3	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0.4	0	20	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão Verde	198	47	1.5	0.2	2.2	0.2
	Mediterrâneo	Tirinhas de Porco estufadas com batata corada	703	168	5.5	1	1	0.2
	Vegetariano	Tirinhas de Tofu c/ batata corada	632	151	4.4	0.5	0.5	0.2
	Vegetais	Alface e Tomate	71	17	0.3	0	2.7	0
Sobremesa	Maça	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.

Eurest **FOOD With PURPOSE**

# Ementa semanal



## Semana de 04 a 08 de Março de 2024

### Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Nabo e Feijão Verde	279	67	1.1	0.2	1.9	0.1
	Mediterrâneo	Almôndegas estufadas com arroz branco	516	123	3.2	0.8	0.8	0.5
	Vegetariano	Arroz de seitan com legumes	623	149	3.2	0.5	1.7	0.2
	Vegetais	Cenoura ralada, milho e couve-roxa	211	50	1.3	1.3	2.7	0.4
Terça-Feira	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Lentilhas com cenoura	501	120	1.2	0.2	1.7	0.1
	Mediterrâneo	Bacalhau com natas	497	119	5.2	3	2	0.1
	Vegetariano	Estufadinho de feijão branco e espinafres com batata cozida	410	98	1.2	0	2	0.1
Quarta-feira	Vegetais	Alface, curgete e cenoura ralada	70	17	0.1	0	2.9	0.1
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
	Sopa	Juliana	218	52	1.2	0.2	2.1	0.1
	Mediterrâneo	Carna de Porco Estufada com Macarronete	744	178	5	1.5	1.8	1
Quinta-feira	Vegetariano	Soja Estufada com Macarronete	690	165	3.4	0.3	2.3	0.2
	Vegetais	Brocolos, Cenoura e Couve Flor	116	28	0.5	0.1	1.9	0.5
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	1	0
	Sopa	Agrião	250	60	1.4	0.2	1.6	0.1
Sexta-feira	Mediterrâneo	Paella de Peixe	619	148	5.8	1.6	1.1	0.7
	Vegetariano	Grão de tomatada com arroz	280	67	1.3	0.2	1.8	0.2
	Vegetais	Grelas, ervilhas e cenouras salteadas	182	44	0.4	0.1	2.1	0.2
	Sobremesa	Banana	398	95	0.4	0	20	0
Sexta-feira	Sopa	Aveludado de abóbora	291	70	1.5	0.2	1.7	0.1
	Mediterrâneo	Perna de Perú assada, lascada com massa laçinhos	699	167	4.4	1.1	1	0.2
	Vegetariano	Laçinhos de massa no forno com Tofu e legumes	453	108	3.2	0	2	0.1
	Vegetais	Legumes salteados	265	63	5.1	0.8	3.2	0.3
Sexta-feira	Sobremesa	Tangerina	167	40	0.1	0	9	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 11 a 15 de Março 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	0.3	2.1	0.2
	Mediterrâneo	Hamburguer c/ esparguete	879	210	4.6	1.7	1	0.2
	Vegetariano	Estufadinho de seitan e legumes (alho francês, cenoura, ervilha) com esparguete	457	109	4.2	1.4	1.9	0.2
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor	116	28	0.5	0.1	1.9	0.5
Terça-Feira	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	1	0
	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1.1	0.2	1.8	0.1
	Mediterrâneo	Empadão de Atum (em arroz de cenoura)	661	158	3.6	1.1	0.8	0.2
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, cuosoja, pimentos, tomate, ervilhas, açafrão)	814	195	2.3	0.4	1	0
Quarta-feira	Vegetais	Pepino, beterraba e milho	211	50	1.3	1.3	2.7	0.4
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
	Sopa	Ervilha	289	69	1.4	0.2	1.7	0.1
	Mediterrâneo	Perninha de Frango Assado massa Linguini	697	167	3.5	0.6	1.1	0.2
Quinta-feira	Vegetariano	Seitan estufado com massa Linguini	462	110	1.1	0.1	1.6	0.2
	Vegetais	Alface e Tomate	71	17	0.3	0	2.7	0
	Sobremesa	Kivi	223	53	0.5	0.1	11	0
	Sopa	Brócolos	226	54	1.0	0.2	1.7	0.1
Sexta-feira	Mediterrâneo	Pescada cozida com batata, cenoura e ovo cozido	363	87	0.4	0	0.7	0.3
	Vegetariano	Caldeirada Vegetariana (batata, tofu, cenoura, pimento e feijao verde)	278	66	1	0.1	1	0.1
	Vegetais	Feijão verde, Cenoura e Brócolos Cozidos	107	26	0.5	0.1	2.1	0.4
	Sobremesa	logurte de Aromas	360	86	1.8	0	0	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	1.5	0.2	2.2	0.2
	Mediterrâneo	Tirinhas de porco com macarrão	833	199	4.8	1.1	1.2	0.2
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cenoura, cogumelos)	433	104	3	0.4	2	0.1
	Vegetais	Alface, couve roxa e cenoura	77	19	0.2	0	2.9	0
Sobremesa	Banana	398	95	0.4	0.1	20	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**

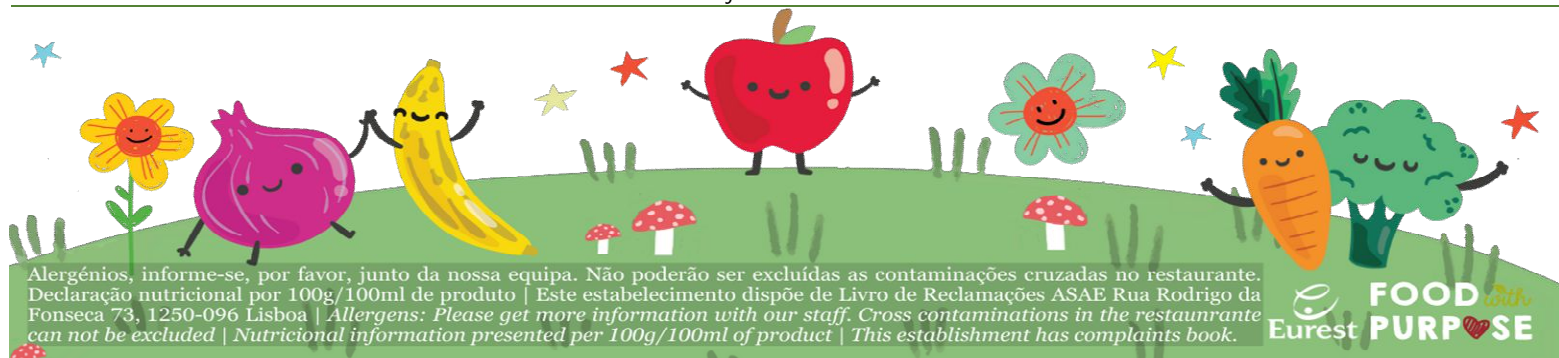
# Ementa semanal



## Semana de 18 a 22 de Março de 2024

### Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Agrião	250	60	1.4	0.2	1.6	0.1
	Mediterrâneo	Bolonhesa de Atum c/ Esparguete	685	164	3.9	1.1	2.0	0.2
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja	690	165	3.4	0.3	2.3	0.2
	Vegetais	Alface Tomate	71	17	0.3	0	2.7	0
Terça-Feira	Sobremesa	Clementina	200	48	0.2	0	11	0
	Sopa	Couve Flor	242	58	1.0	0.2	1.6	0.1
	Mediterrâneo	Frango estufado com arroz de cenoura	638	153	3.2	0.6	0.9	0.3
	Vegetariano	Tofu de Cebolada c/ arroz de cenoura	632	151	4.4	0.5	0.5	0.2
Quarta-feira	Vegetais	Milho e Pepino	211	50	1.3	1.3	2.7	0.4
	Sobremesa	Kivi	223	53	0.5	0	11	0
	Sopa	Juliana	218	52	1.2	0.2	2.1	0.1
	Mediterrâneo	Salmão no Forno com Ervas Aromáticas em cama de massa macarronete	597	143	8.4	1.6	1.1	0.1
Quinta-feira	Vegetariano	Grão Estufado com Legumes (courgete, cenoura e couve) com massa macarronete	193	46	3.3	0.4	2.7	0.3
	Vegetais	Legumes cozidos	250	60	1.4	0.2	1.8	0.1
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Vegetais	205	49	1.1	0.2	1.9	0.1
Sexta-feira	Mediterrâneo	Feijoada (porco, chouriço, lombardo, cenoura) c/ Arroz Branco	651	155	3.3	0.6	1.3	0.1
	Vegetariano	Feijoada de Tofu com arroz branco	434	104	1.2	0.1	1.7	0.1
	Vegetais	Salteado de Couve, Cenoura e Courgete	226	54	1.2	0.2	2.1	0.1
	Sobremesa	Banana	398	95	0.4	0	20	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de Abóbora c/ Couve Flor	247	59	1.0	0.2	1.7	0.1
	Mediterrâneo	Paloco à Espiritual (puré e cenoura ralada)	385	92	2.8	1.2	0.9	0.1
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada com puré de batata	480	115	2.7	0.4	1.3	0.8
	Vegetais	Couve lombarda e Cenoura Cozida	99	24	0.3	0	3.6	0.2
Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	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.



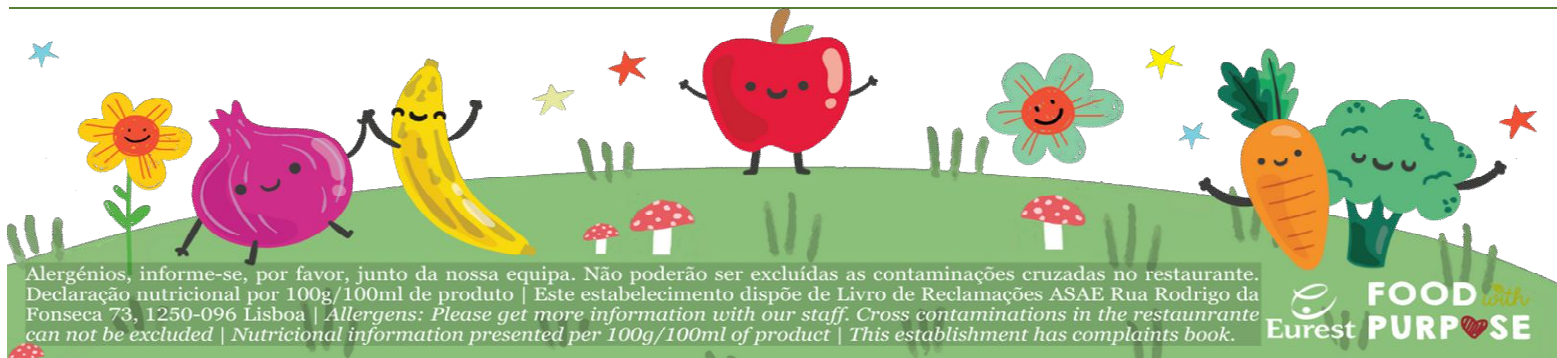
# Ementa semanal



## Semana de 25 a 29 de Março 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
	Mediterrâneo	Caprichos do mar (calamares) com arroz de cenoura e ervilha	633	151	3.7	0.8	0.4	0.4
	Vegetariano	Couscous com salteado de legumes e grão	613	147	0.9	0	1.9	0.3
	Vegetais	Alface, tomate, cenoura ralada	71	17	0.3	0	2.7	0
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ logurte	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Brócolos	226	54	1.0	0.2	1.7	0.1
	Mediterrâneo	Perninha de frango assada com batatinha assada	475	114	2.8	0.5	0.7	0.2
	Vegetariano	Estufadinho de soja com batatinha assada	706	169	1.1	0.1	1.3	0.1
Quarta-feira	Vegetais	Tomate, pepino e couve roxa	228	55	1.7	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Vegetais	205	49	1.1	0.2	1.9	0.1
	Mediterrâneo	Lasanha de Atum	849	203	4	0.9	2	0.2
Quinta-feira	Vegetariano	Lasanha vegetariana (soja, cenoura, ervilha, alho francês)	694	166	3.5	0.8	2.8	0.3
	Vegetais	Alface/Maçã/Beterraba	66	16	0.1	0	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina	238	57	0	0	13	0
	Sopa	Espinafres	223	53	2.0	0.3	2.1	0.2
Sexta-feira	Mediterrâneo	Rolo de carne no forno com massa laços	990	237	9	3	1.5	0.3
	Vegetariano	Ratatui de lentilhas (beringela ,curgete, tomate e cenoura) com massa laços	556	133	2.5	0.4	1.2	0.1
	Vegetais	Legumes cozidos	250	60	1.4	0.2	1.8	0.1
Sexta-feira	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
	Sopa							
	Mediterrâneo							
	Vegetariano	FERIADO						
Sexta-feira	Vegetais							
	Sobremesa							
	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.

Eurest **FOOD WITH PURPOSE**