

Ementa semanal



Semana de 01 a 05 de Abril 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 com massa laços	966	231	8,9	2,1	1,6	0,1
	Vegetariano	Hambúguer de espinafres com massa laços	626	150	6	1,6	1,2	0,1
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	372	89	3	3	1	0
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	1	0
Terça-Feira	Sopa	Alho Francês	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1
	Mediterrâneo	Filetes com Batata Assada	376	90	2,1	0,3	1	0,2
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada com esparguete	480	115	3	0,4	1,3	0,8
	Vegetais	Brócolos Nabo e Cenoura	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
Quarta-feira	Sopa	Grão com espinafres	442	106	2,1	0,3	2	0,1
	Mediterrâneo	Febras de cebolada com arroz de ervilhas	658	157	3,1	0,9	1,2	0,8
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de ervilhas	350	84	2	0,3	0,7	0,1
	Vegetais	Alface/Tomate	71	17	0,3	0	2,7	0
	Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	0
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1,1	0,2	1,8	0,1
	Mediterrâneo	Salada de atum com feijão frade, batata, cenoura e ovo cozido	599	143	5	0,7	1,1	0,4
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, cenoura e espinafres	533	127	1	0,3	1,5	0,0
	Vegetais	Legumes Salteados	265	63	5,1	0,8	3,2	0,3
	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 assado no forno com massa linguinni	818	195	3	0,7	1	0,3
	Vegetariano	Tofu de tomatada com massa linguinni	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Vegetais	Beterraba, alface e maçã	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.

Eurest **FOOD WITH PURPOSE**

Ementa semanal



Semana de 08 a 12 de Abril 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	Esparguete à Bolonhesa	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Vegetais	Tomate e cenoura	80	19	0,2	0	3,8	0,1
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas com cenoura	501	120	1,2	0,2	1,7	0,1
	Mediterrâneo	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, salsa)	794	190	2	0,4	0,8	1,1
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (batata, cebola, alho francês, salsa)	637	152	5	0,8	2,4	0,2
	Vegetais	Brócolos, Cenoura e Couve Flor	116	28	0,5	0,1	1,9	0,5
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Feijão Verde	198	47	1,5	0,2	2,2	0,2
	Mediterrâneo	Tirinhas de Porco c/ arroz branco	745	178	6	1,8	0,7	0,3
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz branco	350	84	2	0,3	0,7	0,1
	Vegetais	Alface e tomate	71	17	0,3	0	2,7	0
	Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	0
Quinta-feira	Sopa	Caldo Verde	336	80	1,4	0,2	1,6	0,1
	Mediterrâneo	Massada (cotovelinhos) de pescada com coentros	586	140	2	0,1	1,5	0,2
	Vegetariano	Massada (cotovelinhos) de grão com cenoura e couve	1037	248	7	1,3	2,2	0,3
	Vegetais	Alho Francês, Cenoura e Ervilha	140	33	0,4	0,1	2,4	0,3
	Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0	20	0
Sexta-feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	399	95	1,3	0,2	1,8	0,2
	Mediterrâneo	Arroz à Valenciana (arroz, frango, porco, salsicha, ervilhas e cenoura)	677	162	4	1,2	0,8	0,4
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, tofu, pimentos, tomate, ervilhas, açafrão)	623	149	3	0,5	1,7	0,2
	Vegetais	Tomate, milho e pepino	228	55	1,7	2	2	0
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	1	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 15 a 19 de Abril 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	747	178	4	0,8	0,4	0,5
	Vegetariano	Ratatouille de soja (beringela, curgete, tomate e cenoura) com arroz branco	539	129	2	0,3	1,8	0
	Vegetais	Cenoura ralada, milho e couve-roxa	211	50	1,3	1,3	2,7	0,4
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Agrião	250	60	1,4	0,2	1,6	0,1
	Mediterrâneo	Jardineira de pota (pota, ervilhas, cenoura, batata, feijão verde)	748	179	6	0	1,1	0,3
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan, ervilhas, cenoura, batata, feijão verde)	363	87	1	0,1	1,7	0,1
	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
Quarta-feira	Sopa	Juliana	218	52	1,2	0,2	2,1	0,1
	Mediterrâneo	Rancho (grão, macarrão, porco, vaca, lombardo, cenoura)	944	226	13	2,6	1,3	0,3
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cogumelos, lombardo, cenoura)	595	142	2	0,2	1,8	0,3
	Vegetais	Alface, Curgete e Cenoura Ralada	70	17	0,1	0	2,9	0,1
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	1	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão com couve	403	96	1,4	0,2	2,3	0,1
	Mediterrâneo	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura	671	160	5	0,9	0,5	0,3
	Vegetariano	Estufadinho de feijão branco com abóbora, espinafres e arroz branco	497	119	2	0,2	2	0,2
	Vegetais	Couve Roxa e Cenoura Ralada	95	23	0	0	3,3	0
	Sobremesa	Kiwi	223	53	0,5	0	11	0
Sexta-feira	Sopa	Aveludado de abóbora	291	70	1,5	0,2	1,7	0,1
	Mediterrâneo	Perna de peru assada (lascada) com laçinhos	739	177	4	1	0,9	0,3
	Vegetariano	Laçinhos com salteado de tofu e legumes	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Vegetais	Legumes salteados	265	63	5,1	0,8	3,2	0,3
	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 | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

Eurest **FOOD** with **PURPOSE**

Ementa semanal



Semana de 22 a 26 de Abril 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	Linguinni de Atum	674	161	1	0,5	2,5	1,3
	Vegetariano	Linguinni de Soja	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Vegetais	Courgete, alface e cenoura	70	17	0,1	0	2,9	0,1
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	1	0
Terça-Feira	Sopa	Brócolos	226	54	1,0	0,2	1,7	0,1
	Mediterrâneo	Chilli (feijão, carne picada, pimento) com arroz branco	881	211	11	3,5	3,5	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão, soja, pimento) com arroz branco	807	193	7	0,9	3,6	0,2
	Vegetais	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Clementina	200	48	0,2	0	11	0
Quarta-feira	Sopa	Feijão verde	198	47	1,5	0,2	2,2	0,2
	Mediterrâneo	Pescada cozida com batata, cenoura e ovo cozido	362	87	0	0	0,7	0,2
	Vegetariano	Caldeirada Vegetariana (batata, tofu, cenoura, pimento e feijão verde)	480	115	3	0,4	1,3	0,8
	Vegetais	Alface, couve roxa e cenoura	77	19	0,2	0	2,9	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0	20	0
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	279	67	1,1	0,2	1,8	0,1
	Mediterrâneo	Perninha de frango assado com esparguete	800	191	6	1,4	2,1	0,3
	Vegetariano	Valenciana de tofu (arroz, tofu, pimentos, tomate, ervilhas, açafrão)	523	125	1	1,2	1,1	0,8
	Vegetais	Legumes Salteados	265	63	5,1	0,8	3,2	0,3
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	0
Sexta-feira	Sopa	Ervilha	289	69	1,4	0,2	1,7	0,1
	Mediterrâneo	Arroz de Peixe (Maruca)	619	148	6	1,6	1,1	0,7
	Vegetariano	Couscous com salteado de grão e legumes	613	147	1	0	1,9	0,3
	Vegetais	Alface e tomate	71	17	0,3	0	2,7	0
	Sobremesa	Kiwi	223	53	0,5	0	11	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 29 de Abril a 03 de Maio 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	Esparguete á Bolonhesa	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	808	193	6	1,5	1,4	0,3
	Vegetais	Alface, courgete e cenoura	70	17	0,1	0	2,9	0,1
	Sobremesa	Clementina	200	48	0,2	0	11	0
Terça-Feira	Sopa	Feijão com lombardo	378	90	1,3	0,2	2,0	0,1
	Mediterrâneo	Salmão no forno com ervas aromáticas e batata cozida	622	149	8	1,6	0,9	0,1
	Vegetariano	Estufadinho de soja com cenoura e batata cozida	539	129	2	0,3	1,8	0,0
	Vegetais	Legumes Cozidos	250	60	1,4	0,2	1,8	0,1
	Sobremesa	Kiwi	223	53	0,5	0	11	0
Quarta-feira	Sopa	Juliana	218	52	1,2	0,2	2,1	0,1
	Mediterrâneo	Frango estufado com arroz primavera	681	163	3	0,5	0,7	0,3
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco	272	65	4	1,7	3	0,1
	Vegetais	Couve Roxa, Tomate	77	19	0,2	0	2,9	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Vegetais	249	59	1,4	0,2	1,8	0,2
	Mediterrâneo	Paloco à Espiritual (puré de batata e cenoura ralada)	385	92	3	1,2	0,9	0,1
	Vegetariano	Tofu estufado com batata corada	632	151	4	0,5	0,5	0,2
	Vegetais	Alface, courgete e cenoura	70	17	0,1	0	2,9	0,1
	Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0	20	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve flor	291	70	1,5	0,2	1,7	0,1
	Mediterrâneo	Feijoada (porco, chouriço, lombardo, cenoura) com arroz branco	821	196	14	3	1,5	0,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (seitan, lombardo, cogumelos, cenoura) com arroz branco	776	186	2	0,2	2,6	1,4
	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 | Nutricional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

FOOD with PURPOSE
Eurest

Ementa semanal



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	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Mediterrâneo	Caprichos do mar (calamares) com arroz de cenoura e ervilhas	580	139	4	0,9	0,9	0,3
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de cenoura e ervilhas	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Vegetais	Legumes Salteados	265	63	5,1	0,8	3,2	0,3
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	1	0
Terça-Feira	Sopa	Couve flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Mediterrâneo	Ratatouille de peru (beringela, curgete, tomate, cenoura) com laçinhos	693	166	4	1	1,4	0,3
	Vegetariano	Ratatouille de soja (beringela, curgete, tomate e cenoura) com laçinhos	690	165	3	0,3	2,3	0,2
	Vegetais	Tomate, pepino e couve roxa	228	55	1,7	2	2	0
	Sobremesa	Clementina	200	48	0,2	0	11	0
Quarta-feira	Sopa	Vegetais	249	59	1,4	0,2	1,8	0,2
	Mediterrâneo	Pescada cozida com batata, cenoura e ovo cozido	362	87	0	0	0,7	0,2
	Vegetariano	Salada de tofu com batata, cenoura e brócolos cozidos	480	115	3	0,4	1,3	0,8
	Vegetais	Cenoura ervilha e couve flor	140	33	0,4	0,1	2,4	0,3
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
Quinta-feira	Sopa	Grão com Espinafres	442	106	2,1	0,3	2	0,1
	Mediterrâneo	Rojões com Macarronete	838	200	5	1,1	1,2	0,3
	Vegetariano	Soja Estufada com Macarronete	539	129	2	0,3	1,8	0
	Vegetais	Alface Tomate Cenoura Ralada	71	17	0,3	0	2,7	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Mediterrâneo	Paelha de Peixe	548	131	2	0,2	0,5	0,2
	Vegetariano	Grão de Tomatada com arroz	818	196	4	0,4	1,8	0
	Vegetais	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos	107	26	0,5	0,1	2,1	0,4
	Sobremesa	Kiwi	223	53	0,5	0	11	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**