

# Ementa semanal



## 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						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Terça-Feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Quarta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Quinta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						



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 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						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Terça-Feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Quarta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Quinta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo						
	Vegetariano						
	Vegetais						



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 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	<b>Sopa</b>							
	<b>Mediterrâneo</b>	Nabo e Feijão Verde					279	67
	<b>Vegetariano</b>	Almôndegas estufadas com arroz branco					747	178
	<b>Vegetais</b>	Ratatouille de soja (beringela, curgete, tomate e cenoura) com arroz branco					539	129
Terça-Feira	<b>Sopa</b>							
	<b>Mediterrâneo</b>	Cenoura ralada, milho e couve-roxa					211	50
	<b>Vegetariano</b>	Maçã					238	57
	<b>Vegetais</b>	Agrião					250	60
Quarta-feira	<b>Sopa</b>							
	<b>Mediterrâneo</b>	Jardineira de pota (pota, ervilhas, cenoura, batata, feijão verde)					748	179
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (seitan, ervilhas, cenoura, batata, feijão verde)					363	87
	<b>Vegetais</b>	Grelos, ervilhas e cenouras salteadas					182	44
Quinta-feira	<b>Sopa</b>							
	<b>Mediterrâneo</b>	Banana					398	95
	<b>Vegetariano</b>	Juliana					218	52
	<b>Vegetais</b>	Rancho (grão, macarrão, porco, vaca, lombardo, cenoura)					944	226
Sexta-feira	<b>Sopa</b>							
	<b>Mediterrâneo</b>	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cogumelos, lombardo, cenoura)					595	142
	<b>Vegetariano</b>	Alface, Curgete e Cenoura Ralada					70	17
	<b>Vegetais</b>	Pêra					170	41
Sexta-feira	<b>Sopa</b>							
	<b>Mediterrâneo</b>	Feijão com couve					403	96
	<b>Vegetariano</b>	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura					671	160
	<b>Vegetais</b>	Estufadinho de feijão branco com abóbora, espinafres e arroz branco					497	119
Sexta-feira	<b>Sopa</b>							
	<b>Mediterrâneo</b>	Couve Roxa e Cenoura Ralada					95	23
	<b>Vegetariano</b>	Kiwi					223	53
	<b>Vegetais</b>	Aveludado de abóbora					291	70
Sexta-feira	<b>Sopa</b>							
	<b>Mediterrâneo</b>	Perna de peru assada (lascada) com laçinhos					739	177
	<b>Vegetariano</b>	Laçinhos com salteado de tofu e legumes					760	182
	<b>Vegetais</b>	Legumes salteados					265	63
Sexta-feira	<b>Sopa</b>							
	<b>Sobremesa</b>	Tangerina					167	40



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



## Semana de 03 a 07 de Junho de 2024

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa							
	Mediterrâneo	Espinafres	223	53	2	0,3	2,1	0,2
	Vegetariano	Linguinni de Atum	674	161	1	0,5	2,5	1,3
	Vegetais	Linguinni de Soja	690	165	3	0,3	2,3	0,2
Terça-Feira	Sopa							
	Mediterrâneo	Courgete, alface e cenoura	70	17	0,1	0	2,9	0,1
	Vegetariano	Pêra	170	41	0	0	1	0
	Vegetais	Brócolos	226	54	1,0	0,2	1,7	0,1
Quarta-feira	Sopa							
	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
Quinta-feira	Sopa							
	Mediterrâneo	Clementina	200	48	0,2	0	11	0
	Vegetariano	Feijão verde	198	47	1,5	0,2	2,2	0,2
	Vegetais	Pescada cozida com batata, cenoura e ovo cozido	362	87	0	0	0,7	0,2
Sexta-feira	Sopa							
	Mediterrâneo	Caldeirada Vegetariana (batata, tofu, cenoura, pimento e feijão verde)	480	115	3	0,4	1,3	0,8
	Vegetariano	Alface, couve roxa e cenoura	77	19	0,2	0	2,9	0
	Vegetais	Banana	398	95	0,4	0	20	0
Sexta-feira	Sopa							
	Mediterrâneo	Creme de cenoura	279	67	1,1	0,2	1,8	0,1
	Vegetariano	Perninha de frango assado com esparguete	800	191	6	1,4	2,1	0,3
	Vegetais	Valenciana de tofu (arroz, tofu, pimentos, tomate, ervilhas, açafrão)	523	125	1	1,2	1,1	0,8
Sexta-feira	Sopa							
	Mediterrâneo	Legumes Salteados	265	63	5,1	0,8	3,2	0,3
	Vegetariano	Laranja	177	42	0	0	9	0
	Vegetais	Ervilha	289	69	1,4	0,2	1,7	0,1
Sexta-feira	Sopa							
	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
Sexta-feira	Sopa							
	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.



# Ementa semanal



## Semana de 10 a 14 de Junho de 2024

### Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa						
	Mediterrâneo	250	60	1,4	0,2	1,6	0,1
	Vegetariano	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Vegetais						
Terça-Feira	Sopa						
	Mediterrâneo	200	48	0,2	0	11	0
	Vegetariano	378	90	1,3	0,2	2,0	0,1
	Vegetais	622	149	8	1,6	0,9	0,1
Quarta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo	539	129	2	0,3	1,8	0,0
	Vegetariano	250	60	1,4	0,2	1,8	0,1
	Vegetais						
Quinta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo	223	53	0,5	0	11	0
	Vegetariano	218	52	1,2	0,2	2,1	0,1
	Vegetais	681	163	3	0,5	0,7	0,3
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo	272	65	4	1,7	3	0,1
	Vegetariano	77	19	0,2	0	2,9	0
	Vegetais						
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo	238	57	0	0	13	0
	Vegetariano	249	59	1,4	0,2	1,8	0,2
	Vegetais	385	92	3	1,2	0,9	0,1
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo	632	151	4	0,5	0,5	0,2
	Vegetariano	70	17	0,1	0	2,9	0,1
	Vegetais						
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo	398	95	0,4	0	20	0
	Vegetariano	291	70	1,5	0,2	1,7	0,1
	Vegetais	821	196	14	3	1,5	0,5
Sexta-feira	Sopa						
	Mediterrâneo	776	186	2	0,2	2,6	1,4
	Vegetariano	99	24	0,3	0	3,6	0,2
	Vegetais						
Sexta-feira	Sopa						
	Sobremesa	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.



# Ementa semanal



## Semana de 17 a 21 de Junho de 2024

### Declaração nutricional 100g

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

