



EMENTA

SEMANA DE 22 A 26 DE NOVEMBRO DE 2021

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC. SAI
Kcal G G G G G
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100g

		VE KJ	VE Kcal	LIP G	AG. SAT G	AÇÚC. G	SAI G	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA							
		Abóbora	214	51	2	0.3	2.0	0.1
	PRATO	Panadinhos de peixe no forno, massa macarrão e salada de alface, pepino e tomate	686	160	2	0.2	0.9	0.2
SOBREMESA		Fruta da época (3 variedades)	198	47	0	0.0	10.5	0.0
TERÇA-FEIRA	SOPA							
		Creme de couve flor	222	53	2	0	2	0.1
	PRATO	Feijoada à Portuguesa (cubos de carne de vaca e peru, feijão manteiga, couve lombarda, nabo e abóbora) e arroz	651	155	3	1.0	1.0	0.1
SOBREMESA		Fruta da época (3 variedades)	198	47	0	0.0	10.5	0.0
QUARTA-FEIRA	SOPA							
		Horta	423	101	3	0.4	2.2	0.1
	PRATO	Lombo de salmão panado no forno e salada mista de batata (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde); salada de cenoura, couve roxa e beterraba	808	193	11	2	1	0.2
SOBREMESA		Fruta da época (3 variedades)	198	47	0	0.0	10.5	0.0
QUINTA-FEIRA	SOPA							
		Favas e legumes	303	86	2	0.3	2.0	0.1
	PRATO	Pá de porco assada com alecrim, massa esparguete e salada de alface, milho e pimento	877	210	6	3	1	0.1
SOBREMESA		Fruta da época (3 variedades) / Fruta cozida	198	47	0	0.0	10.5	0.0
SEXTA-FEIRA	SOPA							
		Nabiças	243	58	2	0.3	2.1	0.1
	PRATO	Filete de pescada dourado no forno com sumo de limão, arroz; brócolos, alho francês e couve coração cozidos	448	103	1.0	1.0	4.0	0.2
SOBREMESA		Fruta da época (3 variedades) / Iogurte	307	73	1.5	1.0	10.0	0.1

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa

Eurest FOOD.JM. PURPOSE





EMENTA

SEMANA DE 22 A 26 DE NOVEMBRO DE 2021 – EMENTA OVOLACTOVEGETARIANA

VE KJ VE LIP AG. AÇÚC. SAI
KJ/Ml % G G G
DE ENRIQUIC. NUTRICIONAL TCCG

		VE KJ	VE KJ/Ml	LIP %	AG. G	AÇÚC. G	SAI G	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA							
		Abóbora	214	51	2	0.3	2.0	0.1
	PRATO	Massa macarrão com soja e salada de alface, pepino e tomate	835	197	8	2.6	3.7	0.2
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0	0.0	10.5	0.0
TERÇA-FEIRA	SOPA							
		Creme de couve flor	222	53	2	0	2	0.1
	PRATO	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, couve lombarda, nabo e abóbora) e arroz	598	138	3	0.6	1.7	0.1
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0	0.0	10.5	0.0
QUARTA-FEIRA	SOPA							
		Horta	423	101	3	0.4	2.2	0.1
	PRATO	Cubos de tofu no forno, salada mista de batata e salada de cenoura, couve roxa e beterraba	499	131	2	0	2	0.2
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	198	47	0	0.0	10.5	0.0
QUINTA-FEIRA	SOPA							
		Favas e legumes	303	86	2	0.3	2.0	0.1
	PRATO	Curgete recheada com legumes, massa esparguete e salada de alface, milho e pimento	898	215	8	1.8	3.6	1
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / Fruta cozida	198	47	0	0.0	10.5	0.0
SEXTA-FEIRA	SOPA							
		Nabiças	243	58	2	0.3	2.1	0.1
	PRATO	Cogumelos salteados, arroz; brócolos, alho francês e couve coração cozidos	700	137	5	2	0.8	0.4
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / Iogurte	307	73	1.5	1.0	10.0	0.1

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa

