

# EMENTA SEMANAL

EB23 +S-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	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa com orégãos ( massa esparguete, carne de vaca picada e molho de tomate) salada de alface, beterraba e milho	899	215	8	3	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filete de pescada dourado no forno com salsa, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve de bruxelas e alho francês)	540	129	3	0	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês e grão-de-bico	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Bifanas de porco com massa laços, salada de couve roxa, tomate e pepino	764	183	4,9	0,8	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Paloco com natas (paloco, batata e natas) e salada de alface , pimento e couve roxa	343	82	1,2	0,2	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / logurte	238 /360	57/86	0/2	0/0	13/ 0	0/0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Strogonoff de frango (sem natas) com orégãos, arroz e salada de couve coração, pepino e tomate	690	165	5,3	1,8	1,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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 | Nutritional information presented per 100g/100ml of product | This establishment has complaints book.

 **FOOD with PURPOSE**



# EMENTA SEMANAL

EB23 +S-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	Feijão-verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Prato	Bolonhesa de soja com orégãos ( massa esparguete, soja fina e molho de tomate) salada de alface, beterraba e milho	690	165	3	0	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Ovos mexidos com cebola e salsa , arroz e legumes cozidos (brócolos, couve de bruxelas e alho francês)	447	107	5	1	1	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Alho francês e grão-de-bico	338	81	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Estufado 3 feijões ( feijão branco, feijão manteiga e feijão catarino) com tomate e cenoura , massa laços, salada de couve roxa, tomate e pepino	619	148	1,4	0,2	3,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Gratinado de vegetais com natas (vegetais , batata e natas) e salada de alface , pimento e couve roxa	632	151	4,7	1,6	2,5	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / logurte	238 /360	57/86	0/2	0/0	13/ 0	0/0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Strogonoff de seitan (sem natas) com orégãos, arroz e salada de couve coração, pepino e tomate	680	162	3	1	1	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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**

