



# EMENTA

SEMANA 11 A 15 OUTUBRO 2021

VE KJ VE LIP AG. Açúç SAL HC  
KCAL G SAT G G TOTAIS  
G  
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100G

			VE KJ	VE KCAL	LIP G	AG. SAT G	Açúç G	SAL G	HC TOTAIS G
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Couve-flor	226	54	2	0.3	1.8	0.1	11
	PRATO	Potas à Romana com arroz de tomate e salada de alface e cenoura	483	115	3	0.3	0.8	0.3	34
	VEGETARIANO	Paella de legumes	623	149	3	0.5	1.7	0.2	27
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	246	59	2	0.3	1.9	0.1	17
	PRATO	Frango estufado primaveril (ervilha e cenoura) com esparguete	579	138	2	0.4	1.7	0.2	37
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com ervilha e cenoura	690	165	3	0.3	2.3	0.2	20
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6
QUARTA-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com espinafres	450	108	3	0.4	2.1	0.2	20
	PRATO	Salada de cavala com batata aos cubos, cenoura e jardineira de legumes	404	97	3	0.9	1.3	0.1	31
	VEGETARIANO	Estufadinho de legumes (grão-de-bico, ervilha, tomate e cenoura) com batata	596	142	2	0.9	1.4	0.2	27
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6
QUINTA-FEIRA	SOPA	Couve-coração	204	49	2	0.3	2.4	0.1	12
	PRATO	Rolo de carne assado com arroz de cenoura e salada em juliana de alface e beterraba	737	176	6.9	2.1	1.6	0.5	39
	VEGETARIANO	Hambúguer de legumes com arroz de cenoura e salada em juliana de alface e beterraba	716	171	10	1.5	2.0	0.2	24
	SOBREMESA	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
SEXTA-FEIRA	SOPA	Canja	408	98	4	0.7	0.8	0.3	25
	PRATO	Omeleta no forno com salada de espirais com ervilha, cenoura e milho	571	137	3	1	2	0.3	23
	VEGETARIANO	Salada de espirais com ervilha, milho, cenoura e grão-de-bico	280	67	1.3	0.2	1.8	0.2	27
	SOBREMESA	Fruta	238	57	0	0	13	0.0	17.6

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 PURPOSE

