

EMENTA SEMANAL



3 a 7 de Junho

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, nabo e cenoura)	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Prato	Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado	899	215	8	3	2	0,1
	Vegetariano	Tagliatelle com soja e molho de tomate	497	119	2	0	2	0,1
	Acompanhamento	Alface, couve roxa, tomate	77	19	0,2	0,0	2,9	0,0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	0,0
Terça-Feira	Sopa	Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, couve-lombarda e cenoura)	225	54	1	0,2	1,6	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas	698	167	3,2	1,1	1,4	0,2
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas	852	204	8	1,6	1,8	2,4
	Acompanhamento	Cenoura ralada, beterraba e pepino	80	19	0,2	0,0	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0
Quarta-feira	Sopa	Feijão-verde	640 / 251	153 / 60	5 / 1,0	0,7 / 0,2	1,2 / 1,8	0,3 / 0,1
	Prato	Peru assado com laranja e esparguete	329	79	1	0,1	1,2	0,3
	Vegetariano	Massa siciliana (esparguete, grão-de-bico, alho francês e tomate cereja)	776	186	2	0,2	2,6	1,4
	Acompanhamento	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	234	56	2,1	0,3	2,0	0,1
	Sobremesa	Laranja	238	57	0	0	13	0,0
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde	92	22	1	0,2	2,2	0,1
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	Vegetariano	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas)	408	98	3	0,5	1,5	0,2
	Acompanhamento	Alface, tomate e cebola	66	16	0	0	2	0
	Sobremesa	Melão	238	57	0	0	13	0,0
Sexta-feira	Sopa	Crepe de legumes (abóbora, couve-flor, courgette e alho francês)	403	96	1	0,2	2,3	0,1
	Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco	360	86	1	0,1	0,7	0,2
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco	540	129	2	0,3	0,6	0,2
	Acompanhamento	Rúcula, couve roxa e pepino	110	26	0,3	0,1	2,8	0,4
	Sobremesa	Banana	238	57	0	0	13	0,0



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 a complaint book

FOOD with
Eurest PURPOSE