

EMENTA SEMANAL



11 a 15 de Novembro de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de Cenoura		291	70	2	0.2	1.7	0.1
	Prato	Atum estufado com massa de laços, alface e tomate		656	157	9.5	3.9	0.6	0.4
	Vegetariano	tofú estufado com massa de laços e salada de alface e tomate		497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época/castanha assada		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Abobora		403	96	1	0.2	2.3	0.1
	Prato	Rojões com batata aos cubos, salada de cenoura e pepino		647	155	7	1.0	3.6	0.2
	Vegetariano	Seitan estufado com batata aos cubos, salada de cenoura e pepino		352	84	1	0.3	1.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco e couve-lombarda		501	120	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Filete panado no forno com limão e salsa, arroz de ervilhas acompanhado com courgette e feijão verde salteado		616	147	3.3	0.6	1.6	0.2
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres no forno, arroz de ervilhas acompanhado com courgette e feijão verde salteado		410	98	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Alface		515	123	2	0.4	2.1	0.1
	Prato	Peru estufado com ervilhas, cenoura, feijão verde e macarrão		548	131	1.7	0.3	0.9	0.3
	Vegetariano	Grão estufado com ervilhas, cenoura, feijão verde e macarrão		739	177	3	0.0	3.0	0.3
	Sobremesa	Gelatina		389	93	0	0	22	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve-flor		215	51	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Feijoada à transmontana (porco, frango, repolho, cenoura), arroz branco		647	155	2.2	0.3	1.9	0.1
	Vegetariano	Feijoada à transmontana vegetariana (soja, repolho, cenoura), arroz branco		337	81	7.1	1.0	2.9	0.5
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0



Atenção, informem-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as restrições ou alergias criadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE, Rua Rodrigues da Foz, s/n, 4710-006 Lisboa. Allergies: Please refer to our allergen menu and our staff. Any sensitivities in the restaurant can not be excluded. Nutritional information provided per

FOOD
Eurest PURPOSE