

# EMENTA SEMANAL

5 a 9 de Fevereiro de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura		279	67	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Picado de carne vaca em molho de tomate, cotovelinhos e salada de cenoura raspada e alface		899	215	8	3	2	0.1
	Vegetariano	Soja com molho de tomate, cotovelinhos e salada de alface e cenoura raspada		497	119	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Grão de bico		206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Filete de pescada dourado, arroz de tomate e legumes salteados (repolho e cenoura)		657	157	3	0	1	0.2
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos (azeitona preta), arroz de tomate e legumes salteados (repolho e cenoura)		1120	268	8.7	1.3	3.2	0.2
	Sobremesa	Gelatina		389	93	0	0	22	0.0
Quarta-feira	Sopa	Espinafres		223	53	2.0	0.3	2.1	0.2
	Prato	Feijoada à transmontana (feijão vermelho, porco, frango, repolho, cenoura) e arroz branco		798	191	5.4	1.5	1.6	0.8
	Vegetariano	Feijoada à transmontana vegetariana (feijão vermelho, cogumelos, repolho, cenoura) e arroz branco		484	116	2.0	0.2	2.4	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora e feijão branco		341	81	1	0.1	1.9	0.1
	Prato	Peru assado com batata aos cubos e salada de alface e milho		470	112	5.4	1.6	1.6	0.4
	Vegetariano	Tofu assado com batata aos cubos e salada de alface e milho		294	70	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Repolho		485	116	2	0.3	2.1	0.1
	Prato	Arroz de bacalhau com repolho e cenoura		671	160	1.2	0.2	0.7	0.2
	Vegetariano	Seitan estufado, arroz e repolho e cenoura		462	110	1	0.1	1.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época		238	57	0	0	13	0.0



Alimentos cultivados em terras livres de pesticidas. Não poderão ser embalados ou reutilizados em restaurantes. Declaração nutricional por 100g de produto pronto a comer. Para obter mais informações sobre o nosso compromisso com a sustentabilidade, visite-nos em [www.eurest.com](http://www.eurest.com). Todos os produtos são produzidos em Portugal. Não contém ingredientes geneticamente modificados.

Eurest  
FOOD  
PURPOSE

# EMENTA SEMANAL

19 a 23 Fevereiro de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Feijão branco	291	70	2	0.2	1.7	0.1
	Prato	Douradinhos no forno, arroz de cenoura e salada de alface	780	187	5.6	0.2	0.9	0.1
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos (espinafres), arroz de cenoura e salada de alface	1120	268	8.7	1.3	3.2	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Cenoura	199	47	3	0.5	3.0	0.4
	Prato	Rancho de carnes (porco, frango, grão-de-bico, macarrão, repolho e cenoura)	695	166	5	1	2	0.1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (macarrão, cogumelos, grão-de-bico, repolho e cenoura)	601	144	2	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco e cenoura	341	81	1	0.1	1.9	0.1
	Prato	Salada russa (pescada, ovo cozido, batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	575	137	8	1.5	1.1	0.1
	Vegetariano	Salada russa (salchichas vegetarianas, batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	953	228	3.0	0.4	1.3	0.1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0.0
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Frango assado, esparguete salteada e salada de alface	673	161	2.8	0.5	0.8	0.3
	Vegetariano	Tofu assado, esparguete salteada e salada de alface	433	104	3	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Sexta-feira	Sopa	Couve coração	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Filete de salmão no forno com arroz colorido (ervilha, cenoura e milho)	605	145	8	1.5	0.8	0.2
	Vegetariano	Arroz colorido de cogumelos (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho)	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0



# EMENTA SEMANAL

12 a 16 de Fevereiro de 2024

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g	
Segunda-feira	Sopa	230	55	1	0.1	1.7	0.1	
	Prato	667	159	2.9	0.6	1.3	0.5	
	Vegetariano	497	119	2	0	2	0.1	
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0	
Terça-Feira	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano							
	Sobremesa							
Quarta-feira	Sopa	341	81	1	0.1	1.9	0.1	
	Prato	661	158	6.1	0.9	1.2	0.4	
	Vegetariano	605	145	2	0.4	1.8	0.1	
	Sobremesa	238	57	0	0	13	0.0	
Quinta-feira	Sopa							
	Prato	Espinafres	223	53	2.0	0.3	2.1	0.2
	Prato	Almôndegas estufadas em molho de tomate com massa esparguete e salada de alface	739	177	4	1.0	0.9	0.3
	Vegetariano	Soja estufada com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface	343	82	2	0.3	1.3	0.3
Sexta-feira	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
	Sopa	Feijão vermelho	515	123	2	0.4	2.1	0.1
	Prato	Filete de pescada dourado com arroz de tomate e salada de cenoura raspada e couve roxa	631	151	5	0.7	0.6	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano (azeitona preta) no forno com arroz de tomate e salada de cenoura raspada e couve roxa	600	143	7	1.1	1.1	0.2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0	



Alimentação desenvolvida por nutricionistas da equipa. Não contém nem exclui as transgénicas criadas no laboratório. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Esta informação é fornecida por Euronutrition ASAR, Rua Engenheiro da Passagem 71, 4470-006 Lisboa.

Alimentação desenvolvida por nutricionistas da equipa. Não contém nem exclui as transgénicas criadas no laboratório. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto. Esta informação é fornecida por Euronutrition ASAR, Rua Engenheiro da Passagem 71, 4470-006 Lisboa.

EUREST FOOD PURPOSE

# EMENTA SEMANAL

26 a 1 de Março de 2024

Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Creme de alho francês	218	52	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Ovos mexidos com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	814	195	7	1	0	0.2
	Vegetariano	Seitanas com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	583	139	2.3	0.3	1.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Terça-Feira	Sopa	Cenoura	199	47	3	0.5	3.0	0.4
	Prato	Carne de porco à alentajana (porco com batata aos cubos e ameijoas) com salada de repolho e couve roxa	726	174	7	1.8	0.5	0.6
	Vegetariano	Soja estufada com batata aos cubos e salada de repolho e couve roxa	294	70	1	0	2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
Quarta-feira	Sopa	Repolho e feijão branco	206	49	1	0.1	2.1	0.1
	Prato	Filete de pescada com molho de cenoura, arroz branco e legumes salteados (repolho, cenoura)	512	122	3	1	1	0.3
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos (espinafres), arroz branco e legumes salteados (repolho, couve roxa)	1120	268	8.7	1.3	3.2	0.2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0.0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa cotovelinhos	818	195	3	0.7	1.0	0.3
	Vegetariano	Tofu estufado com molho de cenoura, ervilhas e massa cotovelinhos	760	182	6	0.7	1.5	0.2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0.0
Sexta-feira	Sopa	Lentilhas	226	54	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Pataniscas de paloco com arroz de tomate e salada de alface e milho	803	192	6	1.3	0.4	0.8
	Vegetariano	Pataniscas vegetarianas com arroz de tomate e salada de alface e milho	403	96	6	1.1	1.6	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

