

Menu Semanal

Semana de 15 a 19 de Janeiro de 2018



| | | V.E. (Kj) | V.E. (Kcal) | Lip (g)* | A.G. Sat. (g)* | Açúcares (g)* | Sal (g)* | |
|-----------------|----------------------------------|--|-------------|----------|----------------|---------------|----------|------|
| 2º Feira | Sopa | Feijão-verde | 209 | 50 | 1 | 0,2 | 1,9 | 0,1 |
| | Prato | Hambúguer misto no forno com molho de tomate, esparguete e salada de alface e pepino | 675 | 161 | 6 | 1,4 | 2,2 | 0,2 |
| | Prato ovolactovegetariano | Bolonhesa de soja com salada de alface e pepino | 332 | 79 | 2 | 1,2 | 0,3 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta | 321 | 77 | 0 | 0,0 | 17,6 | 0,0 |
| 3º Feira | Sopa | Caldo-verde | 303 | 72 | 3 | 0,4 | 2,1 | 0,2 |
| | Prato | Pescada estufada à primavera (feijão-verde e cenoura) com arroz branco e salada de beterraba | 454 | 108 | 2 | 0,5 | 1,2 | 0,1 |
| | Prato ovolactovegetariano | Ratattoille de legumes com arroz branco e brócolos | 556 | 133 | 3 | 0,4 | 1,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta | 321 | 77 | 0 | 0,0 | 17,6 | 0,0 |
| 4º Feira | Sopa | Juliana de legumes | 221 | 53 | 1 | 0,2 | 2,1 | 0,1 |
| | Prato | Massinha de aves com salada de alface e tomate | 574 | 137 | 2 | 0,3 | 1,5 | 0,2 |
| | Prato ovolactovegetariano | Bife de cenoura no forno com massa espiral e salada de alface e tomate | 599 | 143 | 5 | 0,7 | 1,1 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta | 321 | 77 | 0 | 0,0 | 17,6 | 0,0 |
| 5º Feira | Sopa | Canja de galinha | 640 | 153 | 5 | 0,7 | 1,2 | 0,3 |
| | Prato | Salada de atum com feijão-frade, ervilha, milho, cenoura, batata aos quartos e ovo picado | 704 | 168 | 4 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| | Prato ovolactovegetariano | Salada quente de ovo com batata e macedónia de legumes | 370 | 89 | 2 | 0,5 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta ou Gelatina | 321/ 389 | 77/ 93 | 0/ 0 | 0/ 0 | 17,6/ 22 | 0/ 0 |
| 6º Feira | Sopa | Feijão com couve-branca | 358 | 86 | 1 | 0,2 | 2,3 | 0,1 |
| | Prato | Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa | 401 | 96 | 2 | 0,6 | 1,2 | 0,2 |
| | Prato ovolactovegetariano | Rissóis de legumes no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa | 625 | 149 | 5 | 1,2 | 0,5 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta | 321 | 77 | 0 | 0,0 | 17,6 | 0,0 |



Eurest

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Menu Semanal

Semana de 22 a 26 de Janeiro



| | | V.E. (Kj) | V.E. (Kcal) | Lip (g)* | A.G. Sat. (g)* | Açúcares (g)* | Sal (g)* | |
|-----------------|----------------------------------|---|-------------|----------|----------------|---------------|----------|------|
| 2º Feira | Sopa | Abóbora com ervilhas | 219 | 52 | 1 | 0,2 | 1,7 | 0,1 |
| | Prato | Roti de peru no forno com massa espiral e salada de couve-roxa e cenoura ralada | 864 | 206 | 5 | 1,2 | 1,6 | 0,3 |
| | Prato ovolactovegetariano | Almôndegas de grão estufadas com molho de tomate, massa espiral e salada de couve-roxa e cenoura ralada | 330 | 79 | 2 | 0,2 | 1,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta | 321 | 77 | 0 | 0,0 | 17,6 | 0,0 |
| 3º Feira | Sopa | Espinafres | 231 | 55 | 1 | 0,2 | 1,5 | 0,3 |
| | Prato | Arinca no forno com batata assada e salada de alface e tomate | 378 | 90 | 1 | 0,1 | 0,8 | 0,2 |
| | Prato ovolactovegetariano | Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, curgete, cebola, batata palha-palha, ovo) | 618 | 148 | 7 | 1,0 | 5,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta ou logurte sólido de aromas | 321/ 360 | 77/ 86 | 0/ 2 | 0/ 0 | 17,6/ 0 | 0/ 0 |
| 4º Feira | Sopa | Creme de legumes | 234 | 56 | 2 | 0,3 | 2,0 | 0,1 |
| | Prato | Feijoada com legumes (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão-catarino, lombardo e cenoura) e arroz branco | 651 | 155 | 3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| | Prato ovolactovegetariano | Feijoada de legumes (feijão catarino, lombardo, cenoura e ervilha) com arroz branco | 550 | 132 | 1 | 0,1 | 1,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta | 321 | 77 | 0 | 0,0 | 17,6 | 0,0 |
| 5º Feira | Sopa | Feijão-verde | 209 | 50 | 1 | 0,2 | 1,9 | 0,1 |
| | Prato | Massinha de tamboril com ervilha, milho e cenoura | 737 | 176 | 2 | 0,2 | 1,3 | 0,2 |
| | Prato ovolactovegetariano | Massa espiral com ovo mexido, cogumelos, ervilha, milho e cenoura | 578 | 138 | 4 | 1,2 | 1,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta | 321 | 77 | 0 | 0,0 | 17,6 | 0,0 |
| 6º Feira | Sopa | Feijão-frade com nabiças | 345 | 82 | 1 | 0,2 | 1,8 | 0,2 |
| | Prato | Frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate | 837 | 200 | 10 | 2,0 | 0,9 | 0,2 |
| | Prato ovolactovegetariano | Arroz de feijão com rissóis de legumes no forno | 664 | 159 | 5 | 1,1 | 0,6 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta | 321 | 77 | 0 | 0,0 | 17,6 | 0,0 |



Eurest

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.