

# Menu Semanal



Semana de 27 a 30 de Novembro

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
<b>2º Feira</b>	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,0	2,0	0,0
	Prato	Calamares no forno com arroz de tomate e salada de alface e beterraba	411	98	4	0,7	0,9	0,4
	Prato ovolactovegetariano	Omelete de alho-francês com arroz de tomate e salada de alface e beterraba	523	125	4	0,7	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>3º Feira</b>	Sopa	Alho-francês	205	49	2	0,3	2,2	0,1
	Prato	Massa à Lavrador (cubinhos de porco estufados com macarronete, feijão catarino, lombardo e cenoura)	644	154	3	1,0	2,5	0,4
	Prato ovolactovegetariano	Macarronete com feijão catarino, lombardo e cenoura	484	116	2	0,2	2,4	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>4º Feira</b>	Sopa	Grão com espinafres	417	100	2	0,2	1,9	0,2
	Prato	Pescada assada com batata assada e salada de alface e tomate	378	90	1	0,1	0,8	0,2
	Prato ovolactovegetariano	Gratinado de batata com queijo, feijão-verde, cenoura e ervilha	521	124	7	3,6	2,2	0,3
	Sobremesa	Fruta ou logurte sólido de aromas	321/ 360	77/ 86	0/ 2	0/ 0	17,6/ 0	0/ 0
<b>5º Feira</b>	Sopa	Couve-flôr	252	60	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Frango estufado com massa espiral e salada de alface e couve-roxa	545	130	2	0,4	1,2	0,2
	Prato ovolactovegetariano	Soja estufada com massa espiral e salada de alface e couve-roxa	316	76	1	1,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>6º Feira</b>	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							



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 4 a 7 de Dezembro

		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
<b>2º Feira</b>	Sopa	Feijão-verde	184	44	2	0,2	2,3	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca) com salada de alface e tomate	809	193	8	2,7	1,8	0,1
	Prato ovolactovegetariano	Bolonhesa de soja com salada de alface e tomate	332	79	2	1,2	0,3	0,0
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>3º Feira</b>	Sopa	Canja de galinha	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	Prato	Abrótea assada com arroz de feijão e salada de alface e couve-roxa	760	182	3	0,6	0,9	0,2
	Prato ovolactovegetariano	Rissóis de tofu com arroz de feijão e salada de alface e couve-roxa	1120	268	9	1,3	3,2	0,2
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/ 0	0/ 0	17,6/ 22	0/ 0
<b>4º Feira</b>	Sopa	Couve-coração	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Frango assado no forno com puré de batata e salada de beterraba e cenoura ralada	376	90	2	0,0	1,0	0,2
	Prato ovolactovegetariano	Couve-portuguesa	295	71	1	0,2	1,9	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>5º Feira</b>	Sopa	Feijão-branco com lombardo	378	90	1	0,2	2,0	0,1
	Prato	Massinha de atum com cogumelos, ervilha, milho e cenoura	729	174	2	0,8	1,9	0,1
	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
<b>6º Feira</b>	Sopa							
	Prato							
	Sobremesa							



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 11 a 15 de Dezembro

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
<b>2º Feira</b>	Sopa	Brócolos	212	51	2	0,0	2,0	0,0
	Prato	Hambúrguer 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	Salada de lentilhas com esparguete e salada de alface e pepino	430	103	1	0,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>3º Feira</b>	Sopa	Caldo-verde	303	72	3	0,4	2,1	0,2
	Prato	Arinca no forno com arroz de cenoura e feijão-verde	1031	247	9	1,5	1,1	0,2
	Prato ovolactovegetariano	Ratattoille de legumes, arroz branco e brócolos	556	133	3	0,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>4º Feira</b>	Sopa	Creme de legumes	219	52	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Bifinhos de porco estufados com massa espiral e salada de alface e beterraba	658	157	3	0,9	1,2	0,8
	Prato ovolactovegetariano	Bife de cenoura no forno com massa espiral e salada de alface e beterraba	599	143	5	0,7	1,1	0,4
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>5º Feira</b>	Sopa	Couve-flôr	252	60	2	0,3	2,1	0,2
	Prato	Meia desfeita de paloco (migas, batata aos quartos, grão-de-bico, ovo picado, lombardo e cenoura)	448	107	3	0,7	1,5	0,2
	Prato ovolactovegetariano	Meia desfeita de legumes (batata aos quartos, grão-de-bico, ovo picado, lombardo e cenoura)	280	67	1	0,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>6º Feira</b>	Sopa	Feijão-frade com nabiças	345	82	1	0,2	1,8	0,2
	Prato	Roti de peru no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	796	190	5	1,1	0,8	0,3
	Prato ovolactovegetariano	Rissóis de legumes no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	625	149	5	1,2	0,5	0,5
	Sobremesa	Fruta ou Arroz doce	321/ 613	77/ 147	0/ 6	0,0/ 1,8	17,6/ 7,2	0,0/0,1



**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 18 a 22 de Dezembro

		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	
<b>2º Feira</b>	Sopa	Alho-francês	205	49	2	0,3	2,2	0,1
	Prato	Omelete de salsicha com arroz de cenoura com salada de beterraba	642	153	5	1,2	1,3	0,4
	Prato ovolactovegetariano	Omelete de feijão-verde com arroz de cenoura e salada de beterraba	523	125	4	0,7	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>3º Feira</b>	Sopa	Grão com espinafres	449	107	3	0,3	2,0	0,2
	Prato	Massinha de tamboril com ervilha, milho e cenoura	737	176	2	0,2	1,3	0,2
	Prato ovolactovegetariano	Massinha de soja com ervilha, milho e cenoura	511	122	1	1,2	0,3	0,0
	Sobremesa	Fruta/Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0,0/0,0	17,6/22	0,0/ 0,0
<b>4º Feira</b>	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	Feijão-verde	550	132	1	0,1	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>5º Feira</b>	Sopa	Feijão-verde	209	50	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Pescada no forno com batata assada e salada de alface e tomate	378	90	1	0,1	0,8	0,2
	Prato ovolactovegetariano	Estufado de tofu com arroz de ervilhas e salada de alface com cenoura	618	148	7	1,0	5,5	0,0
	Sobremesa	Fruta	321	77	0	0,0	17,6	0,0
<b>6º Feira</b>	Sopa	Lombardo	214	51	1	0,2	1,8	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de couve-roxa e cenoura ralada	697	167	4	0,6	1,4	0,3
	Prato ovolactovegetariano	Cubinhos de abóbora , feijão verde, repolho e massa riscada	296	71	1	0,2	1,8	0,1
	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.