



EMENTA

DE 6 A 10 DE DEZEMBRO

VE	VE	LIT	AG	AGUE	SAL
KCAL	G	SAT	G	G	G

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (100g)

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	PRATO	Hambúrguer de aves com molho de cogumelos e arroz de salsa, salada de alface, cenoura e couve-roxa	730	174	7	2	2	0
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com molho de cogumelos e arroz de salsa	857	205	3	0,3	2,0	1,0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
TERÇA - FEIRA	SOPA	Brócolos	233	56	4	0,6	2,5	0,1
	PRATO	Paloco com natas (batata, cebola, paloco e natas), salada de tomate, pepino e curgete	497	119	5	3	2	0,1
	VEGETARIANO	Seitan com natas	517	124	1,8	0,3	1,1	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0
QUARTA - FEIRA	SOPA	0						
	PRATO	FERIADO						
	VEGETARIANO	0						
	SOBREMESA	0						
QUINTA - FEIRA	SOPA	Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	PRATO	Cubos de frango salteados com cenoura e massa tricolor, salada de alface e tomate	619	148	6	1,4	1,3	0,4
	VEGETARIANO	Cubos de soja salteados com cenoura, ervilhas e milho e massa tricolor	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	SOBREMESA	Gelatina	389	93	0	0	22	0,0
SEXTA - FEIRA	SOPA	Curgete e feijão-vermelho	164	39	1	0,2	2,0	0,1
	PRATO	Tranches de perca no forno com arroz de ervilhas, salada de beterraba, curgete e alface	449	107	2,9	0,4	1,2	0,2
	VEGETARIANO	Filetes de tofu com arroz de ervilhas	433	104	3	0	2	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0	0	13	0,0

Oferta diária de pão de mistura

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Validada por: Nutricionista Mariana Afonso 4130N

ALERGÉNIOS | A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço e moluscos. Em caso de dúvida informe-se por favor, junto da nossa equipa.

Eurest FOOD WITH PURPOSE





EMENTA

DE 13 A 17 DE DEZEMBRO

VE	VE	LIP	AG	AÇU	SAI
kJ	REAL	F	SAT	G	U
DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 100g					

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Couve-coração	226	54	1	0,2	2,1	0,1
	PRATO	Almôndegas de aves com massa esparguete, salada de alface, tomate e pepino	666	159	2,0	0,4	1,6	0,2
	VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas com massa esparguete	575	137	3,7	0,6	3,1	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0,0	0	13	0
TERÇA-FEIRA	SOPA	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
	PRATO	Lombos de pescada estufados com cebola e arroz, legumes salteados (brócolos, couve de bruxelas e couve-flor)	653	156	2,6	0,3	0,6	0,2
	VEGETARIANO	Cubos de soja estufados com cenoura e cebola e arroz	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0,0	0	13	0
QUARTA-FEIRA	SOPA	Nabo e grão-de-bico	545	130	3	0,3	2,0	1,0
	PRATO	Jardineira de carnes (frango e vaca, batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	368	88	3	1	2	0,1
	VEGETARIANO	Jardineira vegetariana	139	33	0,3	0,1	2,7	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0,0	0	13	0
QUINTA-FEIRA	SOPA	Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	PRATO	Ovo mexido com massa espiral e cogumelos, salada de cenoura, alface e tomate	743	177	14	3,4	0,0	0,6
	VEGETARIANO	Ovo mexido com massa espiral e cogumelos, salada de cenoura, alface e tomate	743	177	14	3,4	0,0	0,6
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0,0	0	13	0
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiça	202	48	2	0,3	2,0	0,1
	PRATO	Lombo de porco fateado no forno com arroz de tomate, legumes salteados (couve-coração couve-flor, feijão-verde)	910	217	3,5	0,9	0,2	0,2
	VEGETARIANO	Tofu assado no forno com arroz de tomate	356	85	6	0,8	0,6	0,0
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0,0	0	13	0

Oferta diária de pão de mistura

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Validada por: Nutricionista Mariana Afonso
4130N

ALERGÉNIOS A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e moluscos. Em caso de dúvida informe-se por favor, junto da nossa equipa.

Eurest
FOOD WITH PURPOSE





EMENTA

DE 20 A 24 DE DEZEMBRO

VI 43 VI 43 LIP 6 AG 6 AÇUC 6 SAI 6
 VI 43 VI 43 LIP 6 AG 6 AÇUC 6 SAI 6
 DECLARAÇÃO NUTRICIONAL TEGG

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Legumes	205	49	1	0,2	1,9	0,1
	PRATO	Atum com salada russa (ovo, atum, batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	488	117	5	0,6	1,1	0,3
	VEGETARIANO	Ovo com salada russa (ovo, batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas)	346	83	1	0,1	0,9	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0,0	0	13	0,0
	SOPA	Couve-flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
TERÇA-FEIRA	PRATO	Massa à lavrador (carne de vaca, frango, feijão encarnado, couve-coração, couve-lombarda e cenoura)	833	199	7,3	2,2	2,0	0,5
	VEGETARIANO	Massada de lentilhas com legumes	583	139	2,3	0,3	1,3	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0,0	0	13	0,0
	SOPA	Ervilhas e cenoura	215	51	1	0,1	2,1	0,1
QUARTA-FEIRA	PRATO	Badejo no forno com arroz de cenoura, salada de alface, pepino e curgete	305	73	0,4	0,0	1,2	0,2
	VEGETARIANO	Soja grossa no forno com arroz de cenoura	473	113	2	0,5	1,4	0,1
	SOBREMESA	Pudim	340	81	3,9	1	8	0,0
	SOPA	Agrião	250	60	1	0,2	1,6	0,1
QUINTA-FEIRA	PRATO	Fêveras de porco em cebolada com batata corada, legumes salteados (couve-de-bruxelas, cenoura e feijão-verde)	480	115	3	0,7	1,0	0,2
	VEGETARIANO	Seitan em cebolada com batata corada	464	111	3	0,3	0,9	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0,0	0	13	0,0
	SOPA	0						
SEXTA-FEIRA	PRATO	Natal						
	VEGETARIANO	0						
	SOBREMESA	0						

Oferta diária de pão de mistura

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Validada por: Nutricionista Mariana Afonso 4130N

ALERGÉNIOS | A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e moluscos. Em caso de dúvida informe-se por favor, junto da nossa equipa.





EMENTA

DE 27 A 31 DE DEZEMBRO

VE RA VE LIP AG AÇÚC SAI
 REAL E SAT E G
 DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (KJ)

DIÁRIO	TIPO DE PRATO	DESCRIÇÃO DO PRATO	VE	RA	VE	LIP	AG	AÇÚC	SAI
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Curgete	189	45	1	0,2	2,0	0,1	
	PRATO	Ovo mexido com ervilhas, cenoura, cogumelos, fiambre e arroz, salada de alface, pepino e tomate	657	157	7	2	0,5	0,4	
	VEGETARIANO	Ovo mexido com ervilhas, cenoura, cogumelos e arroz	710	170	6	1	1,3	0,5	
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13	0	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Brócolos e feijão-branco	403	96	1	0,2	2,3	0,1	
	PRATO	Rolo de carne misto com massa de laços, legumes salteados (couve-flor, cenoura e feijão-verde)	737	176	6,9	2,1	1,6	0,5	
	VEGETARIANO	Cogumelos e soja saleados com massa de laços	663	158	2,4	0,2	1,2	0,1	
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13	0	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1	
	PRATO	Paloco à brás	656	157	7,4	1,2	3,6	1,4	
	VEGETARIANO	Alho-francês à brás	380	91	3,4	0,4	1,6	0,1	
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13	0	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Cenoura e abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,1	
	PRATO	Frango estufado com massa esparguete	701	168	3	0	3	0,8	
	VEGETARIANO	Massa à bolonhesa de soja	497	119	2	0	2	0,1	
	SOBREMESA	Fruta da época	238	57	0,0	0,0	13	0	
SEXTA-FEIRA	SOPA	0							
	PRATO	Passagem de ano							
	VEGETARIANO	0							
	SOBREMESA	0							

Oferta diária de pão de mistura

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Validada por: Nutricionista Mariana Afonso 4130N

ALERGÉNIOS| A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e moluscos. Em caso de dúvida informe-se por favor, junto da nossa equipa.

