

Ementa 3

06 a 10 Novembro



Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Ervilhas	279	67	2	0	9	2	3	0
	Prato	Arroz colorido com salsicha e ovo, milho e cenoura ralada	1133	271	14	3	25	1	11	1
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Clementinas	167	40	0	0	9	9	1	0
3ª Feira	Sopa	Alho Francês	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Pescada cozida com batata cozida	341	82	0	0	11	1	8	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1	3	1
	Sobremesa	Leite creme	676	162	7	2	20	19	6	0
4ª Feira	Sopa	Canja	770	184	6	1	21	2	12	0
	Prato	Frango em cama de espiral com milho e ervilha	988	236	2	0	36	2	17	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	71	17	0	0	3	2	1	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve flor	227	54	2	0	8	2	1	0
	Prato	Pataniscas com arroz de tomate	769	184	6	1	22	1	9	0
	Salada	Alface e tomate	75	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Melão	112	27	0	0	6	6	1	0
6ª Feira	Sopa	Abóbora	284	68	3	0	9	1	1	0
	Prato	Rolo de carne com macarrão	1038	248	10	3	25	1	14	0
	Salada	Couve coxa, milho e alface	226	54	2	2	10	2	2	0
	Sobremesa	Uvas	300	72	0	0	17	17	0	0

Alergénios: 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

Ementa 4

13 a 17 Novembro

 **Eurest** Por uma vida mais saudável

Centro Escolar de Melides


			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes	276	66	3	0	9	2	2	0
	Prato	Douradinhos no forno com arroz	1046	250	7	0	37	0	9	0
	Salada	Feijão verde cozido	104	25	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	logurte de aromas	360	86	2	0	13	0	5	0
3ª Feira	Sopa	Hortaliça	233	56	2	0	8	2	2	0
	Prato	Esparguete à carbonara	1250	299	11	5	38	2	12	1
	Salada	Alface, beterraba e tomate	72	17	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Espinafres com grão	458	109	3	0	16	2	5	0
	Prato	Bacalhau à gomes de sá	362	86	1	0	10	1	9	0
	Salada	Couve flor cozida	122	29	0	0	3	3	4	1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	245	58	2	0	9	2	1	0
	Prato	Frango assado com arroz branco	840	201	4	1	25	0	15	0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	71	17	0	0	3	2	1	0
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	9	9	0	0
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	347	83	3	1	11	2	2	0
	Prato	Cotovelinhos de peixe	586	140	2	0	19	2	11	0
	Salada	Pepino, cenoura e couve-roxa	83	20	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Melão	112	27	0	0	6	6	1	0

Alergénios: 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

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto, tendo em consideração as captações previstas em Caderno de Encargos.

Ementa 5

20 a 24 Novembro

 **Eurest** Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Abóbora	284	68	3	0	9	1	1	0
	Prato	Almôndegas de aves com esparguete	639	153	2	0	18	1	15	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Abacaxi	183	44	0	0	10	10	1	0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	287	69	3	0	9	2	2	0
	Prato	Red- Fish no forno com batata assada	348	83	1	0	10	1	7	0
	Salada	Couve de bruxelas cozidas	175	42	1	0	4	3	3	0
	Sobremesa	logurte de aromas	360	86	2	0	13	0	5	0
4ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes	206	49	2	0	7	2	2	0
	Prato	Macarronada de carnes	661	158	4	1	20	2	11	0
	Salada	Pepino, cenoura e couve-roxa	83	20	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Nabiça	219	52	2	0	7	2	2	0
	Prato	Salmão lascado à primavera (batata, cenoura, ervilha)	530	127	7	1	8	1	7	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1	3	1
	Sobremesa	Arroz doce	444	106	4	2	12	6	5	0
6ª Feira	Sopa	Espinafres com grão	482	115	2	0	17	2	6	0
	Prato	Strogonoff de porco com arroz branco	636	152	5	2	16	1	9	0
	Salada	Beterraba, tomate e alface	72	17	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0

Alergénios: 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

Ementa 6

27 a 01 Dezembro

 **Eurest** Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Repolho	224	53	2	0	8	2	1	0
	Prato	Bacalhau à brás	637	152	7	1	13	4	9	1
	Salada	Beterraba, milho e cenoura	218	52	1	1	10	3	2	0
	Sobremesa	logurte de aromas	360	86	2	0	13	0	5	0
3ª Feira	Sopa	Macedónia	206	49	2	0	7	2	2	0
	Prato	Frango assado com batata pala-pala	1614	386	26	10	25	0	11	1
	Salada	Alface, cenoura e tomate	75	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Clementina	167	40	0	0	9	9	1	0
4ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com espinafres	482	115	2	0	17	2	6	0
	Prato	Empadão de atum em arroz	855	204	7	1	23	1	12	0
	Salada	Alface, couve roxa e milho	226	54	2	2	10	2	2	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	284	68	3	0	9	1	1	0
	Prato	Rancho à Alentejana (porco, grão e macarrão)	723	173	3	1	25	2	10	0
	Salada	Cenoura cozida	81	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Melão	112	27	0	0	6	6	1	0
6ª Feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									

Alergénios: 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