

Ementa 1

4 a 8 de 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 | Abóbora | 284 | 68 | 3 | 0 | 9 | 1 | 1 | 0 |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa | 922 | 220 | 9 | 3 | 22 | 2 | 13 | 0 |
| | Salada | Alface e Tomate | 71 | 17 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 206 | 49 | 2 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Solha frita com arroz de tomate | 858 | 205 | 7 | 1 | 26 | 1 | 9 | 0 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 213 | 51 | 1 | 1 | 10 | 2 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | logurte de aromas | 360 | 86 | 2 | 0 | 13 | 0 | 5 | 0 |
| 4ª Feira | Sopa | Nabiça | 219 | 52 | 2 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Massa de frango com cogumelos | 745 | 178 | 3 | 1 | 24 | 1 | 12 | 0 |
| | Salada | Cenoura e couve-roxa | 83 | 20 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Pera | 170 | 41 | 0 | 0 | 9 | 9 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Alho francês e feijão branco | 499 | 119 | 2 | 0 | 18 | 2 | 7 | 0 |
| | Prato | Peixe delícia (pescada, batata palha, molho bechamel) | 251 | 60 | 1 | 0 | 5 | 2 | 8 | 0 |
| | Salada | Couve de bruxelas Cozidas | 175 | 42 | 1 | 0 | 4 | 3 | 3 | 0 |
| | Sobremesa | Arroz doce | 444 | 106 | 4 | 2 | 12 | 6 | 5 | 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

Ementa 2

11 a 15 de 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 | Caldo verde | 347 | 83 | 3 | 1 | 11 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Rissóis de peixe com arroz de cenoura | 1055 | 252 | 10 | 1 | 35 | 1 | 5 | 1 |
| | Salada | Couve -flor cozida | 122 | 29 | 0 | 0 | 3 | 3 | 4 | 1 |
| | Sobremesa | Melão | 112 | 27 | 0 | 0 | 6 | 6 | 1 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Vegetais | 241 | 58 | 2 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Febras de porco grelhadas com esparguete | 846 | 202 | 4 | 0 | 23 | 1 | 18 | 0 |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 75 | 18 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Pera | 170 | 41 | 0 | 0 | 9 | 9 | 0 | 0 |
| 2ª Feira | Sopa | Juliana de Legumes | 191 | 46 | 2 | 0 | 6 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Pescada cozida, ovo e batata cozida | 383 | 91 | 2 | 0 | 10 | 1 | 8 | 0 |
| | Salada | Brócolos e cenoura cozidos | 175 | 42 | 1 | 0 | 4 | 3 | 3 | 0 |
| | Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Cenoura com couve flor | 245 | 58 | 2 | 0 | 9 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Carne de porco estufada com arroz | 641 | 153 | 4 | 1 | 18 | 1 | 10 | 0 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e milho | 218 | 52 | 1 | 1 | 10 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Laranja | 177 | 42 | 0 | 0 | 9 | 9 | 1 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Juliana | 191 | 46 | 2 | 0 | 6 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Atum com massa esparguete | 1097 | 262 | 9 | 1 | 24 | 1 | 20 | 1 |
| | Salada | Cenoura cozida | 81 | 19 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | logurtes de aromas | 360 | 86 | 2 | 0 | 13 | 0 | 5 | 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 3

18 a 22 de Dezembro

| | | | 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 | 342 | 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 | Pera | 170 | 41 | 0 | 0 | 9 | 9 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Cenoura com 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 | Cenoura e alface | 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 | Carne porco estufada com macarrão | 651 | 156 | 4 | 1 | 18 | 2 | 12 | 0 |
| | Salada | Couve roxa e alface | 72 | 17 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 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

25 a 29 de Dezembro

| | | | V.E. (Kj) | V.E. (Kcal) | Lípidos (g) | Sat. (g) | H.C (g) | Açú. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------|-----------|-----------------------------------|-----------|-------------|-------------|----------|---------|----------|-----------|---------|
| 2ª Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Hortaliça | 233 | 56 | 2 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Empadão de carnes com arroz | 916 | 219 | 9 | 3 | 23 | 1 | 11 | 0 |
| | Salada | Alface, beterraba e tomate | 72 | 17 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Laranja | 177 | 42 | 0 | 0 | 9 | 9 | 1 | 0 |
| 4ª Feira | Sopa | Espinafres com grão | 458 | 109 | 3 | 0 | 16 | 2 | 5 | 0 |
| | Prato | Arinca no forno com batata assada | 348 | 83 | 1 | 0 | 10 | 1 | 7 | 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 | Crepe de cenoura | 245 | 58 | 2 | 0 | 9 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Esparguete à bolonhesa | 922 | 220 | 9 | 3 | 22 | 2 | 13 | 0 |
| | Salada | Alface, cenoura e pepino | 71 | 17 | 0 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Caldo verde | 347 | 83 | 3 | 1 | 11 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Arroz de peixe com coentros | 605 | 145 | 2 | 0 | 21 | 1 | 10 | 0 |
| | Salada | Brócolos cozidos | 111 | 27 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| | Sobremesa | Banana | 398 | 95 | 0 | 0 | 22 | 20 | 2 | 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 5

1 a 5 de Janeiro


 **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 | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de brócolos | 287 | 69 | 3 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Douradinhos no forno com arroz de cenoura | 941 | 225 | 6 | 0 | 33 | 1 | 8 | 0 |
| | Salada | Milho e alface | 213 | 51 | 1 | 1 | 10 | 2 | 2 | 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 | Cenoura e couve-roxa | 71 | 17 | 0 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Pera | 170 | 41 | 0 | 0 | 9 | 9 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Nabiça | 219 | 52 | 2 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Pescada frita com batata | 746 | 178 | 7 | 1 | 18 | 0 | 11 | 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 massa fusili | 636 | 152 | 5 | 2 | 16 | 1 | 9 | 0 |
| | Salada | Beterraba, tomate e alface | 72 | 17 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 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 6

8 a 12 de Janeiro

 **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 | Repolho | 224 | 53 | 2 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Calamares com arroz de cenoura | 881 | 210 | 5 | 1 | 33 | 1 | 7 | 0 |
| | Salada | Beterraba, milho e cenoura | 218 | 52 | 1 | 1 | 10 | 3 | 2 | 0 |
| | Sobremesa | Iogurte de aromas | 360 | 86 | 2 | 0 | 13 | 0 | 5 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Macedónia | 206 | 49 | 2 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| | Prato | Frango à brás | 497 | 119 | 5 | 1 | 10 | 1 | 9 | 0 |
| | Salada | Pepino, 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 e couve-roxa | 72 | 17 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Maçã | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de abóbora | 284 | 68 | 3 | 0 | 9 | 1 | 1 | 0 |
| | Prato | Rancho à Alentejana (porco, grão, macarrão) | 723 | 173 | 3 | 1 | 25 | 2 | 10 | 0 |
| | Salada | Cenoura cozida | 81 | 19 | 0 | 0 | 4 | 4 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Laranja | 177 | 42 | 0 | 0 | 9 | 9 | 1 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Alho francês | 229 | 55 | 2 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0 |
| | Prato | Cotovelinhos de peixe com coentros (red fish e arinca) | 748 | 179 | 3 | 0 | 26 | 2 | 12 | 0 |
| | Salada | Beterraba e tomate | 72 | 17 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| | Sobremesa | Gelatina | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 22 | 2 | 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