

# 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	Pepino, cenoura e couve-roxa	83	20	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Arroz doce	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Alho francês e feijão branco	499	119	2	0	18	2	7	0
	Prato	Bacalhau com natas	422	101	3	1	12	1	7	0
	Salada	Couve de Bruxelas cozidas	175	42	1	0	4	3	3	0
	Sobremesa	Abacaxi	183	44	0	0	10	10	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

# Ementa 2

11 a 15 de Dezembro

 **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	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 cebolada com esparguete	712	170	4	0	19	1	14	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Pêra	170	41	0	0	9	9	0	0
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	245	58	2	0	9	2	1	0
	Prato	Meia desfeita de peixe (pescada, grão, batata e ovo)	705	168	6	1	14	1	15	0
	Salada	Brócolos cozidos	111	27	1	0	1	1	3	1
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
5ª Feira	Sopa	Nabiças	219	52	2	0	7	2	2	0
	Prato	Arroz de aves	808	193	3	0	28	0	14	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

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



# 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	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 e cenoura	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	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 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	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	Pera	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	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



# 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	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	Lombardo	209	50	1	0	8	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

8 a 12 de Janeiro

 **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 e couve roxa								
	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	Alho francês	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Arroz de peixe com coentros	605	145	2	0	21	1	10	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