

# 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	622	149	4	1	19	1	9	0
	Salada	Alface, cenoura e milho	213	51	1	1	10	2	2	0
	Sobremesa	Abacaxi	183	44	0	0	10	10	1	0
4ª Feira	Sopa	Nabiça	219	52	2	0	7	2	2	0
	Prato	Jardineira de Frango	398	95	3	1	10	1	8	0
	Salada	Pepino, cenoura e couve roxa	83	20	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Pêra	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	Atum com massa macarronete	1097	262	9	1	24	1	20	1
	Salada	Cenoura cozida	81	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0
6ª Feira	Sopa	FERIADO								
	Prato									
	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	Peru estufado com fusilli	938	224	9	3	23	2	13	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	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	Nabiças	219	52	2	0	7	2	2	0
	Prato	Arroz de Aves	765	183	4	1	23	0	13	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	Crema de cenoura	218	52	2	0	7	2	1	0
	Prato	Cotovelinhos de peixe com coentros (red fish e arinca)	748	179	3	0	26	2	12	0
	Salada	Tomate e cenoura ralada	75	18	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

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



# Ementa 3

18 a 22 de Dezembro

EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2



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	Empadão de carne em arroz	916	219	9	3	23	1	11	0
	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	Peixe delícia (Pescada, batata palha, molho bechamel)	251	60	1	0	5	2	8	0
	Salada	Alface e Tomate	71	17	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Couve portuguesa	232	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Frango em cama de espiral com cenoura e feijão verde	545	130	2	0	16	2	11	0
	Salada	Cenoura ralada e beterraba	75	18	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
5ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	458	109	3	0	16	2	5	0
	Prato	Panadinhos de peixe no forno com arroz de ervilhas	705	168	5	1	17	0	12	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Kiwi	223	53	1	0	11	11	1	0
6ª Feira	Sopa	Abóbora	284	68	3	0	9	1	1	0
	Prato	Carne de porco assada com macarrão	567	136	6	1	11	1	9	0
	Salada	Couve roxa, milho e alface	226	54	2	2	10	2	2	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 4

25 a 29 de Dezembro

EB de Grândola, EB/JI de Aldeia Nova S. Lourenço, JI Grândola nº1, JI Grândola nº2

 **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									
	Prato	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
3ª Feira	Sopa	Hortaliça	233	56	2	0	8	2	2	0
	Prato	Lasanha à bolonhesa	768	184	7	2	19	2	12	0
	Salada	Alface e Tomate	71	17	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Espinafres com feijão	458	109	3	0	16	2	5	0
	Prato	Bacalhau à Brás	637	152	7	1	13	4	9	1
	Salada	Alface e cenoura	75	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Melão	112	27	0	0	6	6	1	0
5ª Feira	Sopa	Feijão verde	239	57	1	0	10	2	2	0
	Prato	Tirinhas de frango com macarrão	902	216	1	0	41	0	11	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	Caldeirada de peixe (red fish. tamboril e pescada)	325	78	1	0	9	1	7	0
	Salada	Tomate e Milho	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

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



# 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	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	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
4ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes	206	49	2	0	7	2	2	0
	Prato	Perú estufado com macarronete	777	186	5	1	19	1	15	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	Arroz de peixe com coentros	605	145	2	0	21	1	10	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	72	17	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0
6ª Feira	Sopa	Cenoura com couve flor	241	58	2	0	8	2	1	0
	Prato	Jardineira de porco e vaca	339	81	2	1	8	2	7	0
	Salada	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. (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	Empadão de atum (em puré)	485	116	4	0	11	1	8	0
	Salada	Alface, beterraba e tomate	72	17	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Melão	112	27	0	0	6	6	1	0
3ª Feira	Sopa	Macedónia	206	49	2	0	7	2	2	0
	Prato	Frango assado com esparguete	880	210	4	1	25	1	18	0
	Salada	Pepino, cenoura e tomate	71	17	0	0	3	2	1	0
	Sobremesa	Clementina	167	40	0	0	9	9	1	0
4ª Feira	Sopa	Espinafres	266	64	3	0	8	2	2	0
	Prato	Pataniscas com arroz de feijão	769	184	6	1	22	1	9	0
	Salada	Milho e cenoura	218	52	1	1	10	3	2	0
	Sobremesa	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Crema de abóbora	284	68	3	0	9	1	1	0
	Prato	Carne de porco estufada com batata doce assada	420	100	2	1	12	1	8	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	Abóbora	284	68	3	0	9	1	1	0
	Prato	Pescada no forno com arroz de cenoura	353	84	1	0	11	1	8	0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	75	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	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