

## Ementa

13 a 17 de abril

			V.E. (Kcal)	V.E. (KJ)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Abóbora	180	43	1	0	7	2	1	0
	<b>Prato</b>	Esparguete à Carbonara	1580	378	16	6	46	2	12	1
	<b>Salada</b>	Alface, Tomate e Rabanete	61	15	0	0	2	2	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Brócolos	251	60	1	0	10	2	2	0
	<b>Prato</b>	Pescada Cozida com Batata Cozida	362	87	0	0	11	1	9	0
	<b>Salada</b>	Cenoura Cozida	81	19	0	0	4	4	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja / Pera Assada	177 170	42 41	0 0	0 0	9 9	9 9	1 0	0 0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Macedónia de Legumes	214	51	1	0	8	2	2	0
	<b>Prato</b>	Coxas de Frango Assadas com Massa Cotovelos	773	185	3	0	23	1	15	0
	<b>Salada</b>	Pepino, Cenoura e Couve Roxa	83	20	0	0	3	3	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Alho Francês e Feijão Branco	446	107	1	0	18	2	6	0
	<b>Prato</b>	Rissóis de Peixe com Arroz de Tomate	1020	244	7	0	38	1	5	1
	<b>Salada</b>	Couve de Bruxelas Cozidas	175	42	1	0	4	3	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Ananás / Arroz Doce	183 1109	44 265	0 8	0 2	10 41	10 13	1 7	0 0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Nabiças	231	55	1	0	9	2	2	0
	<b>Prato</b>	Jardineira de Carne de Porco	354	85	2	1	8	1	8	0
	<b>Salada</b>	Beterraba, Tomate e Alface	68	16	0	0	3	3	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0

Se é alérgico a algum alimento, 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

20 a 24 de abril

## Câmara Municipal do Seixal

  
**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	<b>Sopa</b>	Couve Portuguesa	221	53	1	0	9	2	2	0
	<b>Prato</b>	Perna de Peru no Forno com Arroz de Cenoura	749	179	7	2	16	1	14	0
	<b>Salada</b>	Pepino, Cenoura e Tomate	78	19	0	0	3	3	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Feijão Verde	213	51	1	0	9	2	2	0
	<b>Prato</b>	Salada Russa de Atum com Feijão Frade e Ovo Cozido	944	226	10	2	15	1	19	1
	<b>Salada</b>	Brócolos Cozidos	112	27	1	0	1	1	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Tangerina / Maçã Cozida	167 238	40 57	0 0	0 0	9 13	9 13	1 0	0 0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Feijão Vermelho com Abóbora	464	111	2	0	18	2	6	0
	<b>Prato</b>	Bife de Frango com Molho de Natas e Cogumelos e Esparguete	813	194	3	1	29	2	13	0
	<b>Salada</b>	Alface, Couve Roxa e Beterraba	72	17	0	0	3	2	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora	180	43	1	0	7	2	1	0
	<b>Prato</b>	Badejo no Forno com molho de Limão e Puré de Batata								
	<b>Salada</b>	Couve de Bruxelas Cozidas	175	42	1	0	4	3	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã / Mousse de Chocolate	238 1164	57 278	0 13	0 6	13 31	13 30	0 10	0 0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Caldo Verde	290	69	2	0	11	2	2	0
	<b>Prato</b>	Salsichas com Ovos Mexidos e Arroz Branco	969	232	11	3	24	0	9	1
	<b>Salada</b>	Tomate, Pepino e Alface	67	16	0	0	2	2	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	177	42	0	0	9	9		

Se é alérgico a algum alimento, 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

27 a 01 de maio

**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	Couve Branca	237	57	1	0	10	2	1	0
	Prato	Massinha de Pescada	720	172	2	0	24	2	13	0
	Salada	Feijão Verde Cozido	104	25	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0
3ª Feira	Sopa	Canja de Galinha	808	193	7	1	18	1	14	0
	Prato	Carne de Vaca Assada Fatiada com Arroz Alegre	711	170	8	3	13	1	10	0
	Salada	Beterraba, Cenoura e Tomate	79	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
4ª Feira	Sopa	Ervilhas	241	58	2	0	8	2	2	0
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau (Bacalhau, Grão, Batata e Cenoura e Ovo Cozido)	534	128	3	1	15	1	9	0
	Salada	Tomate, Rabanete e Couve Roxa	78	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Maçã / Pera Cozida	238 170	57 41	0 0	0 0	13 9	13 9	0 0	0 0
5ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	185	44	1	0	7	2	1	0
	Prato	Frango Assado com Esparguete	834	199	3	1	23	1	19	0
	Salada	Pepino, Alface e Couve Roxa	71	17	0	0	2	2	2	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
6ª Feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									

Se é alérgico a algum alimento, 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

04 a 08 de maio

**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	<b>Sopa</b>	Creme de Legumes	270	65	2	0	10	2	2	0
	<b>Prato</b>	Escalopes de Vaca Estufados com Esparguete	785	188	4	1	23	1	15	0
	<b>Salada</b>	Alface, Tomate e Pepino	67	16	0	0	2	2	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Espinafres	245	59	1	0	9	2	2	0
	<b>Prato</b>	Abrótea Cozida com Batata Cozida	349	83	0	0	14	1	7	0
	<b>Salada</b>	Couve Flor Cozida	122	29	0	0	3	3	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera / Maçã Assada	170 238	41 57	0 0	0 0	9 13	9 13	0 0	0 0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Camponesa	232	56	1	0	9	2	2	0
	<b>Prato</b>	Roti de Peru no Forno com Arroz de Cenoura	796	190	6	1	16	0	17	0
	<b>Salada</b>	Beterraba, Couve Roxa e Cenoura	84	20	0	0	4	4	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Favas	217	52	1	0	7	2	3	0
	<b>Prato</b>	Peixe à Delícia (Pescada, Batata Palha e Molho Bechamel)	284	68	1	0	5	2	10	0
	<b>Salada</b>	Brócolos Cozidos	112	27	1	0	1	1	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera / Iogurte de Aromas	170 360	41 86	0 2	0 0	9 13	9 0	0 5	0 0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Abóbora com Alho Francês	186	44	1	0	7	2	1	0
	<b>Prato</b>	Feijoada à Minhota (Carne de Vaca, Porco, Feijão, Couve Lombarda)	652	156	6	2	13	2	14	0
	<b>Salada</b>	Pepino, Rabanete e Cenoura	70	17	0	0	3	3		
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	

Se é alérgico a algum alimento, 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

# Câmara Municipal do Seixal

## Ementa

11 a 15 de maio

**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	<b>Sopa</b>	Agrião	246	59	1	0	10	2	2	0
	<b>Prato</b>	Empadão de Atum (em Arroz)	958	229	8	1	26	0	13	1
	<b>Salada</b>	Cenoura Cozida	81	19	0	0	4	4	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Grão com Nabiças	373	89	2	0	13	2	4	0
	<b>Prato</b>	Frango Assado com Batata Frita Chips	703	168	10	2	8	1	12	0
	<b>Salada</b>	Beterraba, Tomate e Pepino	264	63	5	1	3	3	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Couve Portuguesa	221	53	1	0	9	2	2	0
	<b>Prato</b>	Solha Gratinada com Arroz de Tomate	862	206	3	1	33	1	10	0
	<b>Salada</b>	Couve de Bruxelas Cozidas	175	42	1	0	4	3	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi / Maçã Assada	223 238	53 57	1 0	0 0	11 13	11 13	1 0	0 0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Couve Flor	241	58	1	0	10	2	2	0
	<b>Prato</b>	Carne Vaca Estufada fatiada com esparguete	1015	243	9	3	24	2	14	0
	<b>Salada</b>	Alface, Cenoura e Couve Roxa	74	18	0	0	3	3	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Espinafres	245	59	1	0	9	2	2	0
	<b>Prato</b>	Meia Desfeita de Bacalhau (Bacalhau, Grão, Batata e Cenoura e Ovo Cozido)	534	128	3	1	15	1	9	0
	<b>Salada</b>	Feijão Verde Cozido	104	25	0	0	4	3	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã / Leite Creme	238 676	57 162	0 7	0 2	13 20	13 19	0 0	0 0

Se é alérgico a algum alimento, 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

18 a 22 de maio

**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	<b>Sopa</b>	Macedónia de Legumes	214	51	1	0	8	2	2	0
	<b>Prato</b>	Carne de Porco Estufada Fatiada com Macarrão	813	194	4	1	23	1	15	0
	<b>Salada</b>	Cenoura, Tomate e Alface	70	17	0	0	3	3	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Lombardo	255	61	2	0	9	2	2	0
	<b>Prato</b>	Salmão Assado no Forno com Batata Assada	602	144	9	2	10	1	7	0
	<b>Salada</b>	Couve Flor Cozida	122	29	0	0	3	3	4	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana / Maçã Cozida	398 238	95 57	0 0	0 0	22 13	20 13	2 0	0 0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Abóbora	180	43	1	0	7	2	1	0
	<b>Prato</b>	Rancho (Carne de Porco, Vaca, Grão, Massa e Couve Lombarda)	761	182	5	1	21	2	13	0
	<b>Salada</b>	Pepino, Beterraba e Couve Roxa	81	19	0	0	3	3	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	223	53	1	0	11	11	1	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Legumes	270	65	2	0	10	2	2	0
	<b>Prato</b>	Pescada Cozida com Batata Cozida	362	87	0	0	11	1	9	0
	<b>Salada</b>	Brócolos Cozidos	112	27	1	0	1	1	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera / Gelatina de Tutti Frutti	170 389	41 93	0 0	0 0	9 22	9 22	0 2	0 0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Caldo Verde	290	69	2	0	11	2	2	0
	<b>Prato</b>	Arroz de Pato	844	202	4	1	29	1	11	0
	<b>Salada</b>	Rabanete, Pepino e Tomate	70	17	0	0	2	2	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	177	42	0	0	9	9		

Se é alérgico a algum alimento, 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

25 a 29 de maio

**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	<b>Sopa</b>	Couve Coração	244	58	1	0	10	2	2	0
	<b>Prato</b>	Pescada Estufada com Arroz de Cenoura	575	137	3	0	15	1	11	0
	<b>Salada</b>	Cenoura Cozida	81	19	0	0	4	4	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Pera / Iogurte de Aromas	170 360	41 86	0 2	0 0	9 13	9 0	0 5	0 0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Agrião	246	59	1	0	10	2	2	0
	<b>Prato</b>	Frango Assado no Forno com Massa Cotovelinhos	834	199	3	1	23	1	19	0
	<b>Salada</b>	Alface, Beterraba e Tomate	68	16	0	0	3	3	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Tangerina	167	40	0	0	9	9	1	0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Canja de Galinha	808	193	7	1	18	1	14	0
	<b>Prato</b>	Salada Russa de Atum com Feijão Frade e Ovo Cozido Pasteurizado	944	226	10	2	15	1	19	1
	<b>Salada</b>	Brócolos Cozidos	112	27	1	0	1	1	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Maçã / Pera Assada	238 170	57 41	0 0	0 0	13 9	13 9	0 0	0 0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Couve Flor	220	53	2	0	8	2	2	0
	<b>Prato</b>	Bifinhos de Porco com Natas e Cogumelos com Espirais	810	194	6	2	22	2	12	0
	<b>Salada</b>	Tomate, Cenoura e Pepino	78	19	0	0	3	3	1	0
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Feijão Branco	446	106	2	0	17	2	6	0
	<b>Prato</b>	Douradinhos no Forno com Arroz de Tomate	982	235	6	0	37	1	8	0
	<b>Salada</b>	Feijão Verde Cozido	104	25	0	0	4	3	2	0
	<b>Sobremesa</b>	Banana	398	95	0	0	22	20	2	0

Se é alérgico a algum alimento, 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

01 a 05 de junho

**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	Juliana	205	49	1	0	8	2	1	0
	Prato	Pizza (Dia da Criança)	1025	245	6	1	38	1	8	0
	Salada	Pepino, Couve Roxa e Tomate	82	20	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Gelado	827	198	11	6	22	22	4	0
3ª Feira	Sopa	Feijão Verde	213	51	1	0	9	2	2	0
	Prato	Perca Assada no Forno com Arroz Alegre	470	112	3	0	13	1	9	0
	Salada	Macedónia de Legumes	255	61	0	0	12	2	3	0
	Sobremesa	Maçã / Gelatina de Pêssego	238 389	57 93	0 0	0 0	13 22	13 22	0 2	0 0
4ª Feira	Sopa	Abóbora com Ervilhas	203	49	1	0	7	2	2	0
	Prato	Vitela Estufada com massa Fusili	1015	243	9	3	24	2	14	0
	Salada	Alface, Beterraba e Cenoura	68	16	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Kiwi	223	53	1	0	11	11	1	0
5ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura com Alho Francês	184	44	1	0	7	2	1	0
	Prato	Pescada Cozida com Batata Cozida	362	87	0	0	11	1	9	0
	Salada	Feijão Verde Cozido	104	25	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Pera / Maçã Assada	170 238	41 57	0 0	0 0	9 13	9 13	0 0	0 0
6ª Feira	Sopa	Nabiças	231	55	1	0	9	2	2	0
	Prato	Escalopes de Peru Estufados com Arroz de Ervilhas	539	129	3	0	15	1	10	0
	Salada	Alface, Tomate e Pepino	67	16	0	0	2	2	1	0
	Sobremesa	Tangerina	167	40	0	0	9	9		

Se é alérgico a algum alimento, 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

08 a 12 de junho

			V.E. (Kcal)	V.E. (Kj)	Lípidos (g)	Sat. (g)	H.C (g)	Açú. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Legumes	228	55	1	0	9	2	2	0
	Prato	Massinha de Peixe com coentros	685	164	2	0	26	2	9	0
	Salada	Cenoura Cozida	81	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Pera	170	41	0	0	9	9	0	0
3ª Feira	Sopa	Abóbora	180	43	1	0	7	2	1	0
	Prato	Costeletas de Porco à Salsicheiro com Arroz Branco	1138	272	13	3	28	0	11	0
	Salada	Tomate, Cenoura e Couve Roxa	85	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Kiwi	223	53	1	0	11	11	1	0
4ª Feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
5ª Feira	Sopa	Espinafres	245	59	1	0	9	2	2	0
	Prato	Frango de Tomatada com Esparguete	784	187	3	1	25	2	14	0
	Salada	Alface, Beterraba e Pepino	264	63	5	1	3	3	1	0
	Sobremesa	Laranja	177	42	0	0	9	9	1	0
6ª Feira	Sopa	Canja de Galinha com Massinhas	808	193	7	1	18	1	14	0
	Prato	Peixe à Brás	390	93	2	0	10	1	8	0
	Salada	Brócolos Cozidos	112	27	1	0	1	1	3	0
	Sobremesa	Maçã / Pera Assada	238	57	0	0	13	13	0	0
170			41	0	0	9	9	0	0	

Se é alérgico a algum alimento, 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