

Ementa

29 de Junho a 3 de Julho

Câmara Municipal de Sesimbra


Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H-C. (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Camponesa	473	113	2	0	18	2	6	0
	Prato	Abrótea Cozida com Batata	351	84	0	0	14	1	6	0
	Salada	Couve de Bruxelas e Cenoura	128	31	1	0	4	4	2	0
	Sobremesa	Arroz Doce	448	107	4	1	14	8	4	0
3ª Feira	Sopa	Creme de Couve Flor	253	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Escalopes de Frango com Arroz de Cenoura	781	187	6	1	21	1	11	0
	Salada	Alface, Cenoura e Milho	165	39	1	1	8	3	1	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Agrião	251	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Filetes de Pescada Panados com Arroz de Feijão	755	181	6	1	20	1	11	0
	Salada	Pepino, Cenoura e Alface	77	19	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Espinafres	240	57	2	0	8	2	2	0
	Prato	Cubinhos de Porco com Massinha e Cenoura	724	173	4	1	20	2	14	0
	Salada	Couve Flor	122	29	0	0	3	3	4	1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Abobora com Ervilhas	233	56	2	0	8	2	2	0
	Prato	Empadão de Atum	868	207	8	1	19	1	14	1
	Salada	Cenoura, Tomate e Alface	80	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	logurte	360	86	2	0	13	0	5	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

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.

Ementa

6 a 10 de Julho

Câmara Municipal de Sesimbra



Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H-C. (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Couve Portuguesa	292	70	1	0	13	2	2	0
	Prato	Hambúrguer de Vitela no Forno com Fusili	918	219	7	2	23	1	17	0
	Salada	Couve Bruxelas e Cenoura	128	31	1	0	4	4	2	0
	Sobremesa	Mousse de Chocolate	238	57	0	0	13	13	0	0
3ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	286	68	1	0	13	2	2	0
	Prato	Filetes de Pescada Estufados com Arroz	569	136	3	0	18	1	9	0
	Salada	Beterraba, Couve Roxa, Cenoura	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Hortaliça	288	69	1	0	13	2	2	0
	Prato	Perú Estufado com Massa	722	173	5	1	17	1	14	0
	Salada	Alface, Cenoura e Milho	165	39	1	1	8	3	1	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Alho Francês	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Bacalhau á Brás	644	154	7	1	13	4	9	1
	Salada	Feijão Verde	104	25	0	0	4	3	2	0
	Sobremesa	Iogurte	360	86	2	0	13	0	5	0
6ª Feira	Sopa	Agrião	251	60	2	0	8	2	2	0
	Prato	Arroz de Pato	727	174	5	1	21	1	12	0
	Salada	Cenoura, Tomate, Beterraba	79	19	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	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

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.

Ementa

13 a 17 de Julho

Câmara Municipal de Sesimbra



			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H-C. (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Feijão Branco	455	109	2	0	17	2	6	0
	Prato	Salada Russa de Abrótea com Cenoura e Ervilhas	290	69	0	0	11	1	5	0
	Salada	Feijão Verde e Cenoura	95	23	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Iogurte	360	86	2	0	13	0	5	0
3ª Feira	Sopa	Caldo Verde	341	81	1	0	15	2	2	0
	Prato	Cubos de Porco Estufados com Fusili	724	173	4	1	20	2	14	0
	Salada	Alface, Cenoura e Milho	165	39	1	1	8	3	1	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Alho Francês	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Filetes no Forno com Limão e Batata Assada	360	86	2	0	10	1	7	0
	Salada	Brócolos e Cenoura	96	23	1	0	2	2	2	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Couve Coração	234	56	2	0	8	2	1	0
	Prato	Frango Assado com Batata Frita	552	132	5	1	11	1	10	0
	Salada	Alface, Cenoura e Milho	165	39	1	1	8	3	1	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
6ª Feira	Sopa	Nabiças	282	67	1	0	12	2	2	0
	Prato	Massinhas com Atum e Cenoura Estufada	913	218	9	1	18	1	16	1
	Salada	Cenoura e Feijão Verde	95	23	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	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

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.

Ementa

20 a 24 de Julho

Câmara Municipal de Sesimbra


Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H-C. (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Macedonia	266	63	1	0	11	2	2	0
	Prato	Almondegas com Esparguete	641	153	3	1	19	1	12	0
	Salada	Alface, Cenoura e Milho	165	39	1	1	8	3	1	0
	Sobremesa	Mousse de Chocolate	360	86	2	0	13	0	5	0
3ª Feira	Sopa	Feijão Verde	269	64	1	0	12	2	2	0
	Prato	Rissóis de Peixe com Arroz de Cenoura	1106	264	11	1	36	0	5	1
	Salada	Brócolos	111	27	1	0	1	1	3	1
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Couve Lombarda	220	53	2	0	7	2	1	0
	Prato	Frango Estufado com Massinhas	696	166	3	0	20	2	14	0
	Salada	Cenoura e Ervilhas	161	38	0	0	6	3	3	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	0	0
5ª Feira	Sopa	Agrião com Grão	511	122	3	0	18	2	6	0
	Prato	Filetes de Peixe Estufados com Arroz	569	136	3	0	18	1	9	0
	Salada	Couve Flor e Cenoura	97	23	0	0	4	4	2	0
	Sobremesa	logurte	360	86	2	0	13	0	5	0
6ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	286	68	1	0	13	2	2	0
	Prato	Jardineira de Porco	339	81	2	1	8	2	7	0
	Salada	Macedónia de Legumes	237	57	0	0	11	2	3	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	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

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.

Ementa

27 a 31 de Julho

Câmara Municipal de Sesimbra



Eurest Por uma vida mais saudável

			V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	H-C. (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Lombardo	220	53	2	0	7	2	1	0
	Prato	Salada Russa de Atum com Feijão Frade e Ovo Cozida	600	143	4	1	16	1	10	0
	Salada	Feijão Verde e Cenoura	95	23	0	0	4	3	1	0
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	22	2	0
3ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos	307	73	1	0	13	2	2	0
	Prato	Empadão de Carne (Puré de Batata)	509	122	5	2	12	2	7	0
	Salada	Alface, Cenoura, Milho	165	39	1	1	8	3	1	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	0	0
4ª Feira	Sopa	Nabiças	282	67	1	0	12	2	2	0
	Prato	Abrótea Estufada com Fusili	688	165	2	0	25	2	10	0
	Salada	Beterraba, Pepino e Cenoura	77	18	0	0	3	3	1	0
	Sobremesa	Iogurte	360	86	2	0	13	0	5	0
5ª Feira	Sopa	Espinafres	240	57	2	0	8	2	2	0
	Prato	Frango Assado com Arroz	840	201	4	1	25	0	15	0
	Salada	Cenoura, Tomate e Couve Roxa	84	20	0	0	4	4	1	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	0	0
6ª Feira	Sopa	Alho Francês	229	55	2	0	8	2	1	0
	Prato	Pizza	930	222	7	2	30	1	9	1
	Salada	Alface, Milho e Cenoura	165	39	1	1	8	3	1	0
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	13	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

Declaração Nutricional por 100g / 100mL de produto.