

# Ementa



Eurest

## Semana de 08 a 12 de Fevereiro de 2021 - Ementa ovolactovegetariana

			V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Brócolos	260	62	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Lasanha de legumes; salada de alface, couve roxa e pepino	787	188	7	17,0	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Lavrador	184	44	2	0,0	2,0	0,1
	Prato	Jardineira de legumes; salada de alface, milho e tomate	463	110	1	0,1	1,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades) / Gelatina	198	47	0	0,0	10,5	0,0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Cenoura	204	49	2	0,0	2,0	0,1
	Prato	Feijoada de cogumelos e arroz branco; couve de bruxelas, couve flor e feijão verde	807	193	7	1,0	4,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas	239	57	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Esparguete vegetariano à Bolonhesa; couve lombarda, cenoura e nabo	835	197	8,0	2,6	3,7	0,4
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)	198	47	0	0,0	10,5	0,0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Nabo	196	47	1	1,0	2,0	0,1
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados; salada de alface, pepino e tomate	641	143	1,0	0,1	2,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ( 3 variedades)/ Fruta cozida	198	47	0	0,0	10,5	0,0

Alergénios | Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas.  
Declaração Nutricional por 100g/100ml de produto.

