REFEITÓRIO

SEMANA 2 (21 a 25 de setembro 2020)

			*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	couve- flor	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
	Prato	Hambúrguer grelhada c/massa e salada	*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
	Sobremesa	Maçã Golden	*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
	Vegetariano	Hambúrguer de Legumes com Cotovelinhos Milho e Cenoura	*1,2	429	103	4	1	12	1	5	0,0
3ª	Sopa	Couve coração	*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
	Prato	Atum c/ espirais tricolor c/ legumes	*1,2,3,4,5,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
	Sobremesa	Laranja	*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
	Vegetariano	Arroz de Feijão,Cenoura e Salada Mista	*	429	101	4	1	13	2	2	0
4ª	Sopa	feijão-verde	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
	Prato	strogonoff vaca c/ arroz de legumes	*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
	Sobremesa	Pêra	*	258	59	0	0	12	13	0	0,1
	Vegetariano	Esparguete com Cogumelos e Salada de Alface	*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1
5ª	Sopa	Cenoura	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
	Prato	salada de bacalhau c/ grão	*3	360	88	2	1	9	1	7	0,0
	Sobremesa	Gelatina	*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
	Vegetariano	Salada de Batata,Soja Grossa,Grão e Legumes	*1,4, 14	928	222	5	1	35	3	9	0
6ª	Sopa	Legumes	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
	Prato	Feijão c/ carnes e arroz branco	*1,4,6	594	142	4	1	16	2	10	0,1
	Sobremesa	Maçã Gala	*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
	Vegetariano	Arroz de Espargos,Ervilhas e Cenoura	*1,4	501	149	9	2	11	2	5	1

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipidos), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açucares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt .