

EUROESSEN

Ementa Almoço

Semana 2

21/09/2020

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
SOPA	Couve-Flor	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
PRATO	Hambúrguer Grelhado com Massa	*1,2,4,6,14	1041	249	5	1	40	3	11	0
SALADA	Alface e tomate	*	157	38	0,5	0	15	4,6	4,6	0
SOBREMESA	Fruta da época									

22/09/2020

SOPA	Couve Coração	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
PRATO	atum c/ espirais tricolor	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
SALADA	Alface e cenoura	*	168	40	0,3	0	15,7	5,4	4	0
SOBREMESA	Fruta da época									

23/09/2020

SOPA	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
PRATO	stroganoff vaca c/ arroz de legumes	*1,2,6,14	675	161	10	3	0	0	18	0
SALADA	Cenoura e pepino	*	187	44	0,6	0,2	6,1	5,7	2	0
SOBREMESA	Fruta da época									

24/09/2020

SOPA	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
PRATO	salada de bacalhau c/ grão	*1,2,6	487	116	2	0	9	10	13	0
SALADA	Tomate e couve roxa	*	222	53	0,3	0	7	6,8	2,8	0
SOBREMESA	Musse chocolate	*6	1740	412	8,6	0,2	79,4	54,6	2	1,8

25/09/2020

SOPA	Legumes	*	217	52	1	0	7	2	3	0,1
PRATO	feijão com carnes e arroz	*1,2,6,14	675	161	10	3	0	0	18	0
SALADA	Alface e cenoura	*	168	40	0,3	0	15,7	5,4	4	0
SOBREMESA	Fruta da época									

n.a.- não aplicável

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: qualidade@euroessen.pt.