

REFEITÓRIO

SEMANA 3 (28 de setembro a 2 de outubro)



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 (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

2ª

Sopa Primavera
Prato Almondegas de Vitela com esparguete e Salada
Sobremesa Maçã Starking
Vegetariano Macarrão com Lentilhas, Cenoura e Salada de Alface

3ª

Sopa Abóbora c/ grão
Prato Filetes panados c/ arroz de cenoura
Sobremesa Laranja
Vegetariano Empadão de Soja, Cenoura e Feijão Verde

4ª

Sopa Brócolos
Prato Carne vaca guizada c/ massa e salada
Sobremesa Pêra
Vegetariano Esparguete com Cogumelos e Legumes

5ª

Sopa Macedónia de Legumes
Prato Bacalhau à gomes de sá
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Grão Estufado com Batata, Cenoura e Ovo Ripado

6ª

Sopa caldo verde
Prato Frango assado C/ arroz de tomate e salada
Sobremesa Banana
Vegetariano Batata com Legumes Salteados

***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.

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2,4,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2	627	199	6	2	19	2	6	0

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*1,2,3,6	698	201	6	5	18	2	9	1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	429	101	4	1	13	2	2	0

*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1

*	217	52	1	0	7	2	3	0,1
*2,3	397	95	2	0	10	1	8	0,1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*2	373	89	2	1	13	2	4	1

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*	386	92	3	1	9	1	7	0,0
*	398	95	0	0	22	20	2	0,0
*	627	199	6	2	19	2	6	0,0