

# REFEITÓRIO

SEMANA 4 ( 5 a a 9 outubro de 2020)



2ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano

FERIADO

3ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano

Camponesa

Pá de porco assada com arroz e salada

Maçã Golden

Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz

4ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano

Cenoura

Douradinhos c/ salada russa

Laranja

Grão Estufado com Cogumelos e Massa

5ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano

Alho francês

Bifanas c/ arroz de legumes

Maçã Vermelha

Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

6ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano

Legumes

Medalhões de pescada c/ batata e legumes

Maçã Gala

Arroz com Hambúrguer de Legumes

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*2	935	223	7	2	29	0	9	0
*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2	345	88	2	1	9	2	7	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2	321	76	3	0	9	2	4	1
*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1	627	199	6	2	19	2	6	0
*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
*1,14	345	88	2	1	9	2	7	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	627	199	6	2	19	2	6	0

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



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremeço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

\* 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](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).