

REFEITÓRIO

SEMANA 5 (12 a 16 de outubro 2020)



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 Couve flor
Prato Esparguete à Italiana c/ salada
Sobremesa Pêra
Vegetariano Massa com Estufado de Legumes Chineses

3ª

Sopa Couve Coração
Prato Salada de atum c/ legumes
Sobremesa Maçã Starking
Vegetariano Lentilhas Estufadas com Salada de Legumes

4ª

Sopa Feijao - verde
Prato guizado de ervilhas c/ chouriço e ovo
Sobremesa Pudim de Baunilha
Vegetariano Chilli Vegetariano de Soja e com Arroz Branco

5ª

Sopa cenoura
Prato Filetes de pescada c/ arroz de legumes
Sobremesa Laranja
Vegetariano Hambúrguer de Legumes com batata e Legumes

6ª

Sopa Legumes
Prato Strogonoff de frango c/ esparguete e Salada
Sobremesa Maçã Gala
Vegetariano Feijoada de cogumelos com Arroz Branco

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
*1	1580	377	13	3	28	2	33	1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*6,12	1072	256	8	5	35	6	8	0

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*3	1322	316	8	1	28	7	30	0,7
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*6								

*	314	81	2	0	13	4	3	0,1
*1,6,12	2811	672	33	9	54	2	36	0,6
*3,6,7	414	99	4	2	12	12	5	0,1
*6	324	771	16	2	95	12	57	0

*	475	113	2	0	18	6	5	0,6
*3	1344	321	9	2	29	7	30	0,7
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	2261	540	16	3	73	9	24	0

*	317	76	2	0	12	3	3	0,6
*	1738	415	10	2	40	1	41	0,5
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	2261	540	16	3	73	9	24	0

*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.

