

REFEITÓRIO

SEMANA 1 (19 a 23 de outubro 2020)



2ª

SOPA
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Canja
Massa c/atum c/legumes
Pêra
Massa c/feijão

3ª

SOPA
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Camponesa
Carne c/esparguete e salada
Maça
Soja c/esparguete

4ª

SOPA
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Cenoura
Pernas de frango assada c/ massa e salada
Laranja
Grão de Bico C/ Batata e Legumes

5ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Alho francês
Bacalhau a brás c/ salada
Pêra
Arroz de Grão com legumes

6ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Legumes
Arroz de carnes c/ salada
Maça Gala
Massa com Feijão e Legumes

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)

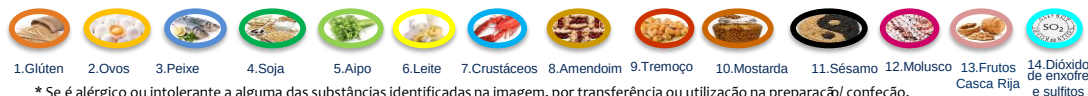
*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*1,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	627	199	6	2	19	2	6	0

*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*2	373	89	2	1	13	2	4	1

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*1,2	492	118	2	0	14	0	11	0,0
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	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 (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), 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.

REFEITÓRIO

SEMANA 2 (26 a 30 de outubro 2020)



2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

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).

Sopa	couve- flor
Prato	Hambúrguer grelhada c/massa e salada
Sobremesa	Maçã Golden
Vegetariano	Hambúrguer de Legumes com Cotovelinhos Milho e Cenoura
Sopa	Couve coração
Prato	Atum c/ espirais tricolor c/ legumes
Sobremesa	Laranja
Vegetariano	Arroz de Feijão, Cenoura e Salada Mista
Sopa	feijão-verde
Prato	stroganoff vaca c/ arroz de legumes
Sobremesa	Pêra
Vegetariano	Esparguete com Cogumelos e Salada de Alface
Sopa	Cenoura
Prato	salada de bacalhau c/ grão
Sobremesa	Gelatina
Vegetariano	Salada de Batata, Soja Grossa, Grão e Legumes
Sopa	Legumes
Prato	Feijão c/ carnes e arroz branco
Sobremesa	Maçã Gala
Vegetariano	Arroz de Espargos, Ervilhas e Cenoura

*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
*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2	429	103	4	1	12	1	5	0,0

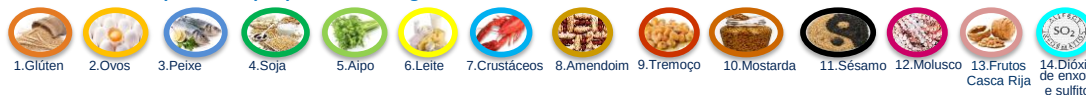
*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
*1,2,3,4,5,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	429	101	4	1	13	2	2	0

*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
*	258	59	0	0	12	13	0	0,1
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*3	360	88	2	1	9	1	7	0,0
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*1,4, 14	928	222	5	1	35	3	9	0

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*1,4,6	594	142	4	1	16	2	10	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,4	501	149	9	2	11	2	5	1

*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 o/ 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.

REFEITÓRIO

SEMANA 3 (02 a 06 de novembro)



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

*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

3ª

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

*	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

4ª

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

*	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

5ª

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

*	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

6ª

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

*	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

***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 o/ 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.

REFEITÓRIO

SEMANA 4 (9 a 13 novembro de 2020)



2ª

Sopa Canja
Prato Douradinhos c/arroz e salada
Sobremesa Laranja
Vegetariano Lasanha de soja

3ª

Sopa Camponesa
Prato Pá de porco c/esparguete e salada
Sobremesa Maçã Golden
Vegetariano Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz

4ª

Sopa Cenoura
Prato Massa c/atum e legumes
Sobremesa Laranja
Vegetariano Grão Estufado com Cogumelos e Massa

5ª

Sopa Alho francês
Prato Bifanas c/ arroz de legumes
Sobremesa Maçã Vermelha
Vegetariano Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

6ª

Sopa Legumes
Prato Medalhões de pescada c/ batata e legumes
Sobremesa Maçã Gala
Vegetariano 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. Alho 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremço 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 ou qualidade@euroessen.pt.

REFEITÓRIO

SEMANA 5 (16 a 20 de novembro 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 Massa c/atum
Sobremesa Maçã Starking
Vegetariano Lentilhas Estufadas com Salada de Legumes

4ª

Sopa Feijão - 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.