



2ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano

3ª

Sopa Cenoura  
Prato Lombrinhos pescada com batata, cenoura e feijão-verde)  
Sobremesa FRUTA  
Vegetariano Salada de Batata com Legumes e Tofu

4ª

Sopa Creme de Grão com Espinafres  
Prato Esparguete à Bolonhesa (vitela) e Salada Mista  
Sobremesa GELATINA  
Vegetariano Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista

5ª

Sopa Ervilhas  
Prato Arroz de Atum com Salada  
Sobremesa FRUTA  
Vegetariano Arroz de Grão com legumes

6ª

sopa Primavera  
Prato Bifanas c/ massa tricolor  
sobremesa Fruta  
vegetariana legumes salteados c/ soja

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*3	360	88	2	1	9	1	7	0,2
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,4, 14	928	222	5	1	35	3	9	0

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2,4	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

*	252	60	2	1	0	10	3	0,3
*1,2	878	210	17	6	2	21	23	0,5
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*4	651	156	10	3	0	22	10	0

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**



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 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).



2ª

Sopa Canja  
Prato Almondegas com esparguete e salada  
Sobremesa FRUTA  
Vegetariano Hambúrguer de Legumes com Cotovelinhos Milho e Cenoura

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*1,2	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
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,2	429	103	4	1	12	1	5	0,0

3ª

Sopa Abóbora  
Prato Salada de bacalhau com Grão e Salada  
Sobremesa FRUTA  
Vegetariano Arroz de Feijão, Cenoura e Salada Mista

*	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

4ª

Sopa Brócolos e Feijão Manteiga  
Prato Esparguete de frango e Salada  
Sobremesa FRUTA  
Vegetariano Esparguete com Cogumelos e Salada de Alface

*	275	65	3	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 Couve-Flor e Courgete  
Prato Medalhões de Pescada em Cebolada com Batata E legumes  
Sobremesa IOGURTE  
Vegetariano Salada de Batata, Soja Grossa, Grão e Legumes

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*3	360	88	2	1	9	1	7	0,0
*6	305	73	1,5	1	10	10	4	0,0
*1,4,14	928	222	5	1	35	3	9	0

6ª

Sopa Espinafres  
Prato Arroz á Salsicheiro (porco, salsichas, cenoura e ervilhas)  
Sobremesa FRUTA  
Vegetariano Arroz de Espargos, Ervilhas e Cenoura

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*1,4,6	594	142	4	1	16	2	10	0,1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,4	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](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).



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

2ª

Sopa Cenoura  
Prato Hambúrguer com esparguete e Salada  
Sobremesa fruta  
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
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,2	627	199	6	2	19	2	6	0

3ª

Sopa Espinafres  
Prato Bacalhau a bràs C/ Salada Mista  
Sobremesa fruta  
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 Hortaliça com Feijão  
Prato Perninhas de Frango Assado com espirais Salada Mista  
Sobremesa fruta  
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 Barrinhas de pescada com arroz de milho  
Sobremesa Pudim  
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
*6	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*2	373	89	2	1	13	2	4	1

6ª

Sopa Alho-Francês  
Prato feijoada c/ chouriço e carne porco  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Batata com Legumes Salteados

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*4,14	386	92	3	1	9	1	7	0,0
*	170	41	0	0	9	9	0	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/ 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).

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA HORTA



2ª

Sopa Canja  
Prato esparguete c/ carne moída e salada  
Sobremesa fruta  
Vegetariano esparguete c/ soja e salada

3ª

Sopa Primavera  
Prato Filetes panados com Arroz de Ervilhas  
Sobremesa fruta  
Vegetariano Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz

4ª

Sopa Juliana  
Prato carne vaca guizada c/ espirais e salada  
Sobremesa fruta  
Vegetariano Grão Estufado com Cogumelos e Massa

5ª

Sopa feijão  
Prato Atum com fusilli tricolor e legumes  
Sobremesa gelatina  
Vegetariano Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

6ª

Sopa Alho francês  
Prato Frango assado com batata a padeiro e Salada  
Sobremesa fruta  
Vegetariano Arroz com Hambúrguer de Legumes

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*1,2	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,2,14	584	139,37	11,82	4,56	1,1	12,36	13,44	0,3
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0

*	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
*	170	41	0	0	9	9	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
*1,2,3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*4	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
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2,4,5,6,11,14	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. Tremoço 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).

**ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA HORTA**



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 Creme de Legumes  
Prato Pastéis de bacalhau c/ arroz tomate e salada  
Sobremesa fruta  
Vegetariano Massa com Estufado de Legumes Chineses

*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
*1,2,3,4,6,14	1580	377	13	3	28	2	33	1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,2,6,12	1072	256	8	5	35	6	8	0

**3ª**

Sopa Alho-Francês com cenoura  
Prato feijão c/ chouriço e carne porco  
Sobremesa fruta  
Vegetariano Lentilhas Estufadas com Salada de Legumes

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*4,14	1322	316	8	1	28	7	30	0,7
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*	373	89	2	1	13	2	4	1

**4ª**

Sopa Caldo Verde  
Prato Filetes panados c/ arroz de legumes  
Sobremesa Pudim de Baunilha  
Vegetariano Chilli Vegetariano de Soja e com Arroz Branco

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

**5ª**

Sopa Feijão Branco com Couve  
Prato stroganoff de frango c/ esparguete e Salada  
Sobremesa fruta  
Vegetariano Hambúrguer de Legumes com batata e Legumes

*	475	113	2	0	18	6	5	0,6
*1,2,14	1344	321	9	2	29	7	30	0,7
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2,4,5,6,11,14	627	199	6	2	19	2	6	0

**6ª**

Sopa Creme de Abóbora com Espinafres  
Prato atum c/ espirais e legumes  
Sobremesa iogurte  
Vegetariano Feijoada de cogumelos com Arroz Branco

*	317	76	2	0	12	3	3	0,6
*1,2,3	1738	415	10	2	40	1	41	0,5
*6	305	73	1,5	1	10	10	4	0,0
*14	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](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).