



Associação de Heróis do Angra do Heroísmo

Nome da UO	SEMANA 6: De 14/04/2025 a 18/04/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
<b>Segunda-feira</b>	Creme de Legumes	Croquetes/ barritas <sup>1,2</sup> de peixe <sup>3</sup> com arroz de feijão	Fruta da Época	Conduto <sup>4</sup> sem glúten	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
<b>Terça-feira</b>	Abóbora com grão	Frango estufado com Massa <sup>1,4,10</sup> esparguete e cenoura	Fruta da Época	Massa sem glúten	
<b>Quarta -feira</b>	Feijão-verde	Bacalhau <sup>3</sup> à Brás <sup>2</sup> com grão e batata	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quinta-feira</b>	Creme de couve-flor com cenoura	Ervilhas guisadas com carne de porco para guisar com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Sexta-feira (Feriado)</b>					

\*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

**Alergénios:** Glúten (1); Ovos (2); Peixe (3); Soja (4); Aipo (5); Leite (6); Crustáceos (7); Amendoins (8); Tremoços (9); Mostarda (10); Sésamo (11); Moluscos (12); Frutos de casca rija (13); Sulfitos (14).

**Legenda:** Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g). A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. **Ementa elaborada pela nutricionista: Dália Santos (CP1345N).** E-mail: [nutricao@euroessen.pt](mailto:nutricao@euroessen.pt)/qualidade@euroessen.pt

Nome da UO	SEMANA 6: De 14/04/2025 a 18/04/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
<b>Segunda-feira</b>	Creme de Legumes	Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento	Fruta da Época	idêntico	<b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) <b>ou cozidos/salteados</b> (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros) <b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce <b>A água é a única bebida servida</b>
<b>Terça-feira</b>	Abóbora com grão	Couscous com legumes (pimento, milho, cenoura e ervilhas)	Fruta da Época	Massa sem glúten	
<b>Quarta -feira</b>	Feijão-verde	Hambúrguer <sup>1,4</sup> de quinoa e legumes com batata assada	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quinta-feira</b>	Creme de couve-flor com cenoura	Ervilhas guisadas com cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Sexta-feira (Feriado)</b>					

\*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

**Alergénios:**  Glúten (1);  Ovos (2);  Peixe (3);  Soja (4);  Aipo (5);  Leite (6);  Crustáceos (7);  
 Amendoins (8);  Tremoços (9);  Mostarda (10);  Sésamo (11);  Moluscos (12);  Frutos de casca rija (13);  Sulfites (14).

**Legenda:** Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g). A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Ementa elaborada pela nutricionista: Dália Santos (CP1345N). E-mail: [nutricao@euroessen.pt](mailto:nutricao@euroessen.pt)/qualidade@euroessen.pt