

Nome da UO	SEMANA 6: De 28/04/2025 a 02/05/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de Legumes	Croquetes/ barritas ^{1,2} de peixe ³ com arroz de feijão	Fruta da Época	Conduto ⁴ sem glúten	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (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) 2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida
Terça-feira	Abóbora com grão	Frango estufado com Massa ^{1,4,10} esparguete e cenoura	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Feijão-verde	Bacalhau ³ à Brás ² com grão e batata	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira (Feriado)					
Sexta-feira	Feijão e nabiças	Massa de mar (massa ^{1,4,10} cotevelinhos, atum ³ e/ou outro peixe ³ , ovo ² , cenoura e ervilhas)	Fruta da Época/Sobremesa ⁶ Doce	Massa sem glúten	

*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);

 Amendins (8);

 Tremçoos (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.

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.

E-mail: nutricao@euroessen.pt/qualidade@euroessen.pt

Nome da UO	SEMANA 6: De 28/04/2025 a 02/05/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de Legumes	Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento	Fruta da Época	idêntico	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (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) 2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida
Terça-feira	Abóbora com grão	Couscous com legumes (pimento, milho, cenoura e ervilhas)	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Feijão-verde	Hambúguer ^{1,4} de quinoa e legumes com batata assada	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira (Feriado)					
Sexta-feira	Feijão e nabiças	Rancho vegetariano (Massa ¹ cotovelinhos, com grão de bico, cenoura e repolho)	Fruta da Época/Sobremesa ⁴ Doce	Massa sem glúten	

*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);

 Amendins (8);

 Tremçoos (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.

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.

E-mail: nutricao@euroessen.pt/qualidade@euroessen.pt