

Nome da UO	SEMANA 2: De 12/05/2025 a 16/05/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de ervilhas e alho francês	Massa ^{1,4,10} salteada com atum ³	Fruta da Época	Massa 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, berengela, 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	Tomate	Chili de carne de porco ⁴ (feijão encarnado com carne moída) e cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Caldo ^{2,14} Verde	Lombinhos de pescada ³ no forno, com molho de tomate, pimentos e salsa com batata assada	Sobremesa ⁶ Doce/ Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Creme de brócolos	Cubinhos de frango ou peru, com ervilhas e cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Couve-flor, cenoura e lentilhas	Filetes ^{1,2,3} dourados ou crocantes com salada de batata	Fruta da Época	Filetes podem ter vestígios de 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); |
|  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.

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 2: De 12/05/2025 a 16/05/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de ervilhas e alho francês	Massa ^{1,4,10} salteada com ervilhas e cogumelos	Fruta da Época	Massa sem glúten	<p>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, macedônia 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>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Tomate	Chili (feijão encarando) com arroz e repolho, com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Caldo Verde ^{2,14}	Seitan ^{1,4} grelhado com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento) com batata assada	Sobremesa ⁴ Doce/ Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira (Feriado)	Creme de brócolos	Empadão de arroz com ervilhas e cenoura	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Couve-flor, cenoura e lentilhas	Estufado de lentilhas com legumes (beringela, brócolos e cenoura) e batata	Fruta da Época	Filetes podem ter vestígios de 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); |
|  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 refeição 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