

EUROESSEN

Ementa Almoço

Semana 3

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
SOPA	Primaveril	*	224	53	2	0	8	2	2	1
PRATO	Almondegas c/ esparguete	*	955	228	6	1	37	3	6	1
SALADA	Cenoura e milho	*	106	25	0	0	4,4	4,1	0,6	0
SOBREMESA	Fruta da época									
SOPA	Abóbora com Grão	*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
PRATO	Filetes panados c/ arroz Cenoura	*1,2,3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
SALADA	Alface	*	62	15	0,2	0	11,3	1	4	0
SOBREMESA	Gelatina de ananás	*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
SOPA	Brócolos	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
PRATO	carne vaca guisada com massa	*	955	228	6	1	37	3	6	1
SALADA	Tomate e cenoura	*	201	48	0,3	0	7,9	7,6	1,4	0
SOBREMESA	Fruta da época									
SOPA	Macedónia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
PRATO	bacalhau à gomes de sá	* 2,3,6,12,14;	344	82	1	0	9	1	8	0,3
SALADA	Couve roxa e cenoura	*	224	61	0,5	0	9	8,1	3	0
SOBREMESA	Fruta da época									
SOPA	Caldo Verde	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
PRATO	Frango assado c/ arroz tomate	*1,4,5,7,10,11,14	594	142	4	1	16	2	10	0,1
SALADA	Alface e cenoura	*	168	40	0,3	0	15,7	5,4	4	0
SOBREMESA	Fruta da época									

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).
 Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia) kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PRO (proteínas), SAL (sal), g (grama).

n.a.- não aplicável

Alérgenos ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



Se for alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/cozinhado, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para comentários adicionais contacte: qualidade@euroessen.pt.