

EUROESSEN

Ementa Almoço

SEMANA 4

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
SOPA	Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
PRATO	Atum com massa	*1,2,4,6,14	846	202	16	4	6	7	16	0
SALADA	Alface e cenoura	*	168	40	0,3	0	15,7	5,4	4	0
SOBREMESA	Fruta da época									
SOPA	Camponesa	*	293	70	3	0	9	1	2	3
PRATO	Pá de porco assada com arroz	*1,2,3,4,6,7,12,14	1242	296	6	2	44	44	14	1
SALADA	Alface e couve roxa	*	224	61	0,5	0	9	8,1	3	0
SOBREMESA	Gelatina	*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
SOPA	Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3
PRATO	Douradinhos c/ salada russa	*4;14	928	222	3	1	23	25	15	0
SALADA	Alface e tomate	*	157	38	0,5	0	15	4,6	4,6	0
SOBREMESA	Fruta da época									
SOPA	Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2	3
PRATO	Bifanas c/ arroz de legumes	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
SALADA	Cenoura , milho e couve roxa	*	224	61	0,5	0	9	8,1	3	0
SOBREMESA	Fruta da época									
SOPA	Couve-Flor	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
PRATO	Medalhões de pescada c/ batata	*4;14	539	129	5	1	8	9	13	0
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 (QOSA Euroessen).
Legenda: ALERG(alergénios), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PRO(proteínas), S.AL(sal), g(gramas).

n.a.- não aplicável

Alimentos 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/ pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para outros adicionais contacte: qualidade@euroessen.pt.