

## EUROESSEN

### Ementa Almoço

#### Semana 1

|           |                                | *ALERG                  | VE<br>(kj) | VE<br>(kcal) | LIP<br>(g) | AGS<br>(g) | HC<br>(g) | AÇ<br>(g) | PR<br>(g) | SAL<br>(g) |
|-----------|--------------------------------|-------------------------|------------|--------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| SOPA      | Juliana                        | *                       | 289        | 68           | 3          | 1          | 10        | 2         | 0         | 2          |
| PRATO     | Esparguete à bolonhesa         | *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      | Espinafres                     | *                       | 293        | 70           | 3          | 0          | 9         | 1         | 2         | 3          |
| PRATO     | Feijão frade com atum          | *1;2;3;4;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 morango               | *                       | 389        | 93           | 0          | 0          | 22        | 22        | 2         | 0,0        |
| SOPA      | Cenoura                        | *                       | 294        | 70           | 3          | 0          | 10        | 2         | 1         | 3          |
| PRATO     | Pernas frango assada com massa | *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     | bacalhau a brás                | *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      | Legumes                        | *                       | 220        | 79           | 2          | 0          | 7         | 2         | 2         | 2          |
| PRATO     | Arroz de carnes                | *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 (DQSA Euroessen).  
Legenda: ALERG(alergénios), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PRO(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

n.a.- não aplicável

#### Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



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

## EUROESSEN

### Ementa Almoço

### Semana 2

|           |                                     | *ALERG                  | VE<br>(kj) | VE<br>(kcal) | LIP<br>(g) | AGS<br>(g) | HC<br>(g) | AÇ<br>(g) | PR<br>(g) | SAL<br>(g) |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------|------------|--------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| SOPA      | Couve-Flor                          | *                       | 281        | 67           | 3          | 0          | 9         | 2         | 2         | 0,1        |
| PRATO     | Hambúrguer Grelhado com Massa       | *1,2,4,6,14             | 1041       | 249          | 5          | 1          | 40        | 3         | 11        | 0          |
| SALADA    | Alface e tomate                     | *                       | 157        | 38           | 0,5        | 0          | 15        | 4,6       | 4,6       | 0          |
| SOBREMESA | Fruta da época                      |                         |            |              |            |            |           |           |           |            |
| SOPA      | Couve Coração                       | *                       | 264        | 63           | 3          | 0          | 8         | 2         | 2         | 0,1        |
| PRATO     | salada de bacalhau c/ grão          | *1,2,6                  | 487        | 116          | 2          | 0          | 9         | 10        | 13        | 0          |
| SALADA    | Alface e cenoura                    | *                       | 168        | 40           | 0,3        | 0          | 16        | 5,4       | 4         | 0          |
| SOBREMESA | Fruta da época                      |                         |            |              |            |            |           |           |           |            |
| SOPA      | Feijão-Verde                        | *                       | 318        | 76           | 3          | 0          | 11        | 2         | 2         | 0,1        |
| PRATO     | strogonoff vaca c/ arroz de legumes | *1,2,6,14               | 675        | 161          | 10         | 3          | 0         | 0         | 18        | 0          |
| SALADA    | Cenoura e pepino                    | *                       | 187        | 44           | 0,6        | 0,2        | 6,1       | 5,7       | 2         | 0          |
| SOBREMESA | Fruta da época                      |                         |            |              |            |            |           |           |           |            |
| SOPA      | Cenoura                             | *                       | 304        | 73           | 3          | 0          | 10        | 2         | 1         | 0,1        |
| PRATO     | atum c/ espirais tricolor           | *1,2,3,4,5,6,7,10,11,14 | 2183       | 521          | 16         | 3          | 81        | 2         | 10        | 0          |
| SALADA    | Tomate e couve roxa                 | *                       | 222        | 53           | 0,3        | 0          | 7         | 6,8       | 2,8       | 0          |
| SOBREMESA | Mousse chocolate                    | *6                      | 1740       | 412          | 8,6        | 0,2        | 79        | 55        | 2         | 1,8        |
| SOPA      | Legumes                             | *                       | 217        | 52           | 1          | 0          | 7         | 2         | 3         | 0,1        |
| PRATO     | feijão com carnes e arroz           | *1,2,6,14               | 675        | 161          | 10         | 3          | 0         | 0         | 18        | 0          |
| SALADA    | Alface e cenoura                    | *                       | 168        | 40           | 0,3        | 0          | 16        | 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(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(çucares), PR(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

n.a.- não aplicável

#### Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



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

|           |                                  | *ALERG                | VE<br>(kj) | VE<br>(kcal) | LIP<br>(g) | AGS<br>(g) | HC<br>(g) | AÇ<br>(g) | PR<br>(g) | SAL<br>(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        | 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           | *<br>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,<br>14 | 594        | 142          | 4          | 1          | 16        | 2         | 10        | 0,1        |
| SALADA    | Alface e cenoura                 | *                     | 168        | 40           | 0,3        | 0          | 16        | 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(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PRQ(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

n.a.- não aplicável

#### Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



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

## EUROESSEN

### Ementa Almoço

### SEMANA 4

|           |                                | *ALERG                  | VE<br>(kj) | VE<br>(kcal) | LIP<br>(g) | AGS<br>(g) | HC<br>(g) | AÇ<br>(g) | PR<br>(g) | SAL<br>(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;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 (DQSA Euroessen).  
Legenda: ALERG(alergénios), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PRO(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

n.a.- não aplicável

#### Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



\* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).

## EUROESSEN

### Ementa Almoço

### SEMANA 5

|           |                                       | *ALERG                  | VE<br>(kj) | VE<br>(kcal) | LIP<br>(g) | AGS<br>(g) | HC<br>(g) | AÇ<br>(g) | PR<br>(g) | SAL<br>(g) |
|-----------|---------------------------------------|-------------------------|------------|--------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| SOPA      | Legumes                               | *                       | 220        | 79           | 2          | 0          | 7         | 2         | 2         | 2,0        |
| PRATO     | Esparguete à italiana                 | *1,2,4,6,14             | 1041       | 249          | 5          | 1          | 40        | 3         | 11        | 0          |
| SALADA    | Alface e tomate                       | *                       | 157        | 38           | 0,5        | 0          | 15        | 4,6       | 4,6       | 0          |
| SOBREMESA | Fruta da época                        |                         |            |              |            |            |           |           |           |            |
| SOPA      | Couve Coração                         | *                       | 264        | 63           | 3          | 0          | 8         | 2         | 2         | 0,1        |
| PRATO     | Salada de atum                        | *1,2,3,4,5,6,7,10,11,14 | 2183       | 521          | 16         | 3          | 81        | 2         | 10        | 0          |
| SALADA    | Alface e cenoura                      | *                       | 168        | 40           | 0,3        | 0          | 16        | 5,4       | 4         | 0          |
| SOBREMESA | Fruta da época                        |                         |            |              |            |            |           |           |           |            |
| SOPA      | Cenoura                               | *                       | 294        | 70           | 3          | 0          | 10        | 2         | 1         | 3          |
| PRATO     | Guisado de ervilhas c/ chourico e ovo | *1,2,6,14               | 675        | 161          | 10         | 3          | 0         | 0         | 18        | 0          |
| SALADA    | Cenoura e pepino                      | *                       | 187        | 44           | 0,6        | 0,2        | 6,1       | 5,7       | 2         | 0          |
| SOBREMESA | Fruta da época                        |                         |            |              |            |            |           |           |           |            |
| SOPA      | Canja                                 | *                       | 289        | 68           | 3          | 1          | 10        | 2         | 0         | 2          |
| PRATO     | Strogonoff frango c/ esparguete       | *1,2,6,14               | 675        | 161          | 10         | 3          | 0         | 0         | 18        | 0          |
| SALADA    | Tomate e couve roxa                   | *                       | 222        | 53           | 0,3        | 0          | 7         | 6,8       | 2,8       | 0          |
| SOBREMESA | logurte                               | *6                      | 1740       | 412          | 8,6        | 0,2        | 79        | 55        | 2         | 1,8        |
| SOPA      | Feijão-Verde                          | *                       | 318        | 76           | 3          | 0          | 11        | 2         | 2         | 0,1        |
| PRATO     | Filetes de pescada c/ arroz legumes   | *1,2,6                  | 487        | 116          | 2          | 0          | 9         | 10        | 13        | 0          |
| SALADA    | Alface e cenoura                      | *                       | 168        | 40           | 0,3        | 0          | 16        | 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(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PR(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

n.a.- não aplicável

#### Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



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