

EUROESSEN

Ementa Almoço

Semana 1

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (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	Filetes panados c/ arroz Cenoura	*1,2,3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
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 assadas 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	Almôndegas c/ esparguete ou Lasanha	*	955	228	6	1	37	3	6	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), PRQ (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

n.a.- não aplicável

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



1. Glúten



2. Ovos



3. Peixe



4. Soja



5. Alpino



6. Leite



7. Crustáceos



8. Amendoim



9. Tremoço



10. Mostarda



11. Sésamo



12. Molusco



13. Frutos Casca Rija



14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* 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.