

EUROESSEN

Ementa Almoço

SEMANA 5

		*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	2,0
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	15,7	5,4	4	0
SOBREMESA	Fruta da época									
SOPA	Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3
PRATO	feijão com carnes e arroz	*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	79,4	54,6	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	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 (OQSA Euroessen).
 Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), 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.