

REFEITÓRIO

Semana de 14 a 18 de SETEMBRO de 2020



2ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Couve-Flor
Hambúrguer de Frango no Forno com Arroz de
Cenoura e Ervilhas
Maçã Golden
Estufado de Lentilhas, Cenoura e Arroz

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*1,2,4,5,6,7,10,11,14	492	118	2	0	14	0	11	0,0
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	501	149	9	2	11	2	5	1

3ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Cenoura
Lombinhos pescada com batata, cenoura e feijão-verde)
pera
Salada de Batata com Legumes e Tofu

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*3	360	88	2	1	9	1	7	0,2
*	258	59	0	0	12	13	0	0,1
*1,4, 14	928	222	5	1	35	3	9	0

4ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Creme de Grão com Espinafres
Esparguete à Bolonhesa (vitela) e Salada Mista
Laranja
Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*1,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	627	199	6	2	19	2	6	0

5ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Ervilhas
Arroz de Atum com Salada Alface e Cenoura
Pêra
Arroz de Grão com legumes

*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*2	373	89	2	1	13	2	4	1

6ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Alho-Francês
Bifinhos de porco c/ espirais e legumes
Maçã Gala
Massa com Feijão e Legumes

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*1,2	492	118	2	0	14	0	11	0,0
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	501	149	9	2	11	2	5	1

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

*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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

REFEITÓRIO

Semana de 21 a 25 de SETEMBRO de 2020



2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

Sopa Feijão-Verde
Prato Hambúrguer no Forno com arroz de Milho e Cenoura
Sobremesa Maçã Golden
Vegetariano Hambúrguer de Legumes com Cotovelinhos Milho e Cenoura

Sopa Abóbora
Prato Salada de bacalhau com Grão e Salada
Sobremesa Laranja
Vegetariano Arroz de Feijão, Cenoura e Salada Mista

Sopa Brócolos e Feijão Manteiga
Prato Esparguete de Perú e Salada de Alface
Sobremesa Pêra
Vegetariano Esparguete com Cogumelos e Salada de Alface

Sopa Couve-Flor e Courgete
Prato Medalhões de Pescada em Cebolada com Batata e Feijão-Verde
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Salada de Batata, Soja Grossa, Grão e Legumes

Sopa Espinafres
Prato Arroz á Salsicheiro (porco, salsichas, cenoura e ervilhas)
Sobremesa Maçã Gala
Vegetariano Arroz de Espargos, Ervilhas e Cenoura

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2	429	103	4	1	12	1	5	0,0

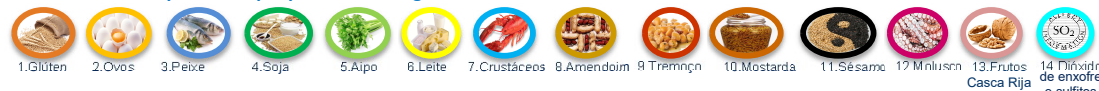
*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
*1,2,3,4,5,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	429	101	4	1	13	2	2	0

*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
*	258	59	0	0	12	13	0	0,1
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*3	360	88	2	1	9	1	7	0,0
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*1,4, 14	928	222	5	1	35	3	9	0

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*1,4,6	594	142	4	1	16	2	10	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,4	501	149	9	2	11	2	5	1

*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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

REFEITÓRIO

Semana de 28 a 02 de OUTUBRO de 2020



Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

2ª

Sopa Ervilhas
Prato Almondegas de Vitela com esparguete e Salada Alfaca
Sobremesa Maçã Starking
Vegetariano Macarrão com Lentilhas, Cenoura e Salada de Alfaca

3ª

Sopa Cenoura e Courgete
Prato Bacalhau a brás C/ Salada Mista
Sobremesa Laranja
Vegetariano Empadão de Soja, Cenoura e Feijão Verde

4ª

Sopa Hortaliça com Feijão
Prato Perninhas de Frango Assado com espirais Salada Mista
Sobremesa Pêra
Vegetariano Esparguete com Cogumelos e Legumes

5ª

Sopa Macedónia de Legumes
Prato Barrinhas de pescada com arroz de milho
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Grão Estufado com Batata, Cenoura e Ovo Ripado

6ª

Sopa Alho-Francês
Prato Carne de vaca estufada com espirais e legumes
Sobremesa Banana
Vegetariano Batata com Legumes Salteados

***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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2,4,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2	627	199	6	2	19	2	6	0

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*1,2,3,6	698	201	6	5	18	2	9	1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	429	101	4	1	13	2	2	0

*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1

*	217	52	1	0	7	2	3	0,1
*2,3	397	95	2	0	10	1	8	0,1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*2	373	89	2	1	13	2	4	1

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*	386	92	3	1	9	1	7	0,0
*	398	95	0	0	22	20	2	0,0
*	627	199	6	2	19	2	6	0,0

REFEITÓRIO

Semana de 05 a 09 de OUTUBRO de 2020



2ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

FERIADO

3ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Feijão-Verde

Filetes panados com Arroz de Ervilhas

Maçã Golden

Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz

4ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Ervilhas

Arroz de peru com legumes

Laranja

Grão Estufado com Cogumelos e Massa

5ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Espinafres

Atum com fusilli tricolor, feijão-verde e cenoura)

Maçã Vermelha

Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

6ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Couve com Feijão

Frango assado com batata a padeiro e Salada

Maçã Gala

Arroz com Hambúrguer de Legumes

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)

*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*2	935	223	7	2	29	0	9	0

*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2	345	88	2	1	9	2	7	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2	321	76	3	0	9	2	4	1

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1	627	199	6	2	19	2	6	0

*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
*1,14	345	88	2	1	9	2	7	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	627	199	6	2	19	2	6	0

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

REFEITÓRIO

Semana de 12 a 16 de OUTUBRO de 2020



Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

2ª

Sopa Creme de Legumes
Prato Croquetes no forno com Massa e Salada
Sobremesa Pêra
Vegetariano Massa com Estufado de Legumes Chineses

3ª

Sopa Alho-Francês com cenoura
Prato Filetes de pescada no forno c/ salada russa
Sobremesa Maçã Starking
Vegetariano Lentilhas Estufadas com Salada de Legumes

4ª

Sopa Caldo Verde
Prato feijao c/ chourico, carne de porco e Arroz Branco
Sobremesa Pudim de Baunilha
Vegetariano Chilli Vegetariano de Soja e com Arroz Branco

5ª

Sopa Feijão Branco com Couve
Prato Arroz de atum c/ legumes
Sobremesa Laranja
Vegetariano Hambúrguer de Legumes com batata e Legumes

6ª

Sopa Creme de Abóbora com Espinafres
Prato Strogonoff de vaca c/ esparguete e Salada
Sobremesa Maçã Gala
Vegetariano Feijoada de cogumelos com Arroz Branco

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
*1	1580	377	13	3	28	2	33	1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*6,12	1072	256	8	5	35	6	8	0

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*3	1322	316	8	1	28	7	30	0,7
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*6								

*	314	81	2	0	13	4	3	0,1
*1,6,12	2811	672	33	9	54	2	36	0,6
*3,6,7	414	99	4	2	12	12	5	0,1
*6	324	771	16	2	95	12	57	0

*	475	113	2	0	18	6	5	0,6
*3	1344	321	9	2	29	7	30	0,7
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	2261	540	16	3	73	9	24	0

*	317	76	2	0	12	3	3	0,6
*	1738	415	10	2	40	1	41	0,5
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	2261	540	16	3	73	9	24	0

*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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

REFEITÓRIO

Semana de 19 a 23 de OUTUBRO de 2020



Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

2ª

Sopa Feijão Verde
Prato Esparguete à italiana c/ salada
Sobremesa Laranja
Vegetariano Estufado de Cogumelos com Arroz de Milho e Cenoura

3ª

Sopa Cenoura
Prato Bacalhau á gomes de sá com salada
Sobremesa Banana
Vegetariano Massinhas com Seitan e Legumes

4ª

Sopa Couve-Flor e Courgete
Prato Strogonoff frango com Arroz de Ervilhas
Sobremesa Maçã Starking
Vegetariano Arroz de Espargos, Ervilhas e Cenoura

5ª

Sopa Creme de Grão com Espinafres
Prato Atum com Batata Cozida e Jardineira de Legumes
Sobremesa Pêra
Vegetariano Empadão de Legumes e Soja

6ª

Sopa Couve-Flor
Prato Arroz de Carnes à Lavrador (carne de porco, frango, feijão, cenoura)
Sobremesa Maçã Gala
Vegetariano Arroz de Feijão com Lombardo e Cenoura

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	349	87	1	0	15	6	2	0,3
*1,2,6,7	1845	471	18	3	59	4	16	0,3
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	1374	363	15	2	47	6	8	1

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*1,3	1653	396	12	2	37	3	33	0,6
*	398	95	0	0	22	20	2	0,0
*1,6	1319	315	9	1	40	7	19	0

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*	1580	377	13	3	29	1	34	0,6
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,4	501	149	9	2	11	2	5	1

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*3	1461	349	8	1	40	7	32	0,9
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*6	1131	270	3	0	45	8	14	0

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*	1840	439	12	3	41	6	41	0,7
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	1378	329	8	1	46	6	18	0

*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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

REFEITÓRIO

Semana de 26 a 30 de OUTUBRO de 2020



2ª

Sopa Juliana
Prato Almondegas com esparguete e salada
Sobremesa Maçã Golden
Vegetariano Hambúrguer de Quinoa com Arroz de Legumes

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,3,6,12	2414	607	32	6	59	2	19	1,6
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,6	1953	467	19	2	62	4	10	1,5

3ª

Sopa Abóbora
Prato Salada de bacalhau c/ grão e batata
Sobremesa Laranja
Vegetariano Soja com Massa e Legumes

*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
*1,3,6	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2,4	1429	314	3	0	60	9	16	0,3

4ª

Sopa Couve e Feijão Manteiga
Prato Pernas de Frango assadas com esparguete e Salada
Sobremesa Pêra
Vegetariano Seitan Estufado com Legumes

*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
*2,6	1333	319	4	1	28	1	42	0,6
*	258	59	0	0	12	13	0	0,1
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1

5ª

Sopa Legumes com Ervilhas
Prato Atum com massa e legumes
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Salada de Grão com Batata, Cenoura, Feijão Verde e Ovo

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*2,3	1465	350	9	1	44	6	22	2,4
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*2	1429	314	3	0	60	9	16	0,3

6ª

Sopa Espinafres
Prato Carne vaca estufada com arroz legumes
Sobremesa Maçã Gala
Vegetariano Arroz de Cogumelos Com Ervilhas e Cenoura

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	1433	342	9	1	50	7	15	0,3

***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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).