

REFEITÓRIO

semana 1



2ª

Sopa Cenoura
Prato Hambúrguer de vaca no Forno com arroz tomate e salada
Sobremesa FRUTA
Vegetariano Hamburguer vegetariana c/ esparguete

*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
*1,2,4,5,6,7,10,11,14	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 Feijão c/ hortaliça
Prato Filetes panados no forno com salada russa e salada
Sobremesa FRUTA
Vegetariano Legumes saltiados c/ batata e salada

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*3	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	258	59	0	0	12	13	0	0,1
*1,4, 14	928	222	5	1	35	3	9	0

4ª

Sopa Creme de Grão com Espinafres
Prato Esparguete à Bolonhesa (vitela) e Salada Mista
Sobremesa GELATINA
Vegetariano 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 Ervilhas
Prato Arroz de Atum c/ ovo e legumes e Salada
Sobremesa FRUTA
Vegetariano 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 Primavera
Prato Bifanas c/ massa tricolor e salada
sobremesa Fruta
vegetariana Croquetes de vegetais c/ massa tricolor

	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*1,2	492	118	2	0	14	0	11	0,0
*	170	41	0	0	9	9	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).

Ementas sujeitas a alterações

*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 2



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).

Ementas sujeita a alterações

2^a

Sopa Canja
Prato Almondegas com esparguete e salada
Sobremesa FRUTA
Vegetariano Almondegas vegetarianas c/ esparguete

3^a

Sopa Feijao
Prato Bacalhau á brás com salada
Sobremesa FRUTA
Vegetariano Alho- frances a brás c/ salada

4^a

Sopa Brócolos
Prato Peito frango guisado c/ massa espiral e salada
Sobremesa FRUTA
Vegetariano Esparguete com Cogumelos e Salada

5^a

Sopa Couve-Flor
Prato Douradinhos no forno c/ arroz de legumes
Sobremesa IOGURTE
Vegetariano Douradinhos espinafres no forno c/ arroz

6^a

Sopa Espinafres
Prato Lombo de porco assado c/ batata pre trita e salada
Sobremesa FRUTA
Vegetariano Arroz de Espargos, Ervilhas e Cenoura

*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
*1,2,4,5,7,10,11,14	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	698	201	6	5	18	2	9	1,0
*	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 o/ 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 3



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 Cenoura
Prato Hambúrguer com esparguete e Salada
Sobremesa fruta
Vegetariano Hambúrguer de vegetais com esparguete e Salada

3ª

Sopa Canja
Prato Filetes pescada no forno c/ salada russa
Sobremesa fruta
Vegetariano Empadão de Soja, Cenoura e Feijão Verde

4ª

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

5ª

Sopa Macedónia de Legumes
Prato Barrinhas de pescada com arroz de milho
Sobremesa Pudim
Vegetariano Barrinhas de legumes com arroz de milho

6ª

Sopa Alho-Francês
Prato Feijoada c/ chouriço e carne porco
Sobremesa Fruta
Vegetariano Feijoada c/ repolho e cenoura

*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

Ementas sujeita a alterações

***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 o/ 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 4



2^a

Sopa Abóbora
Prato esparguete c/ carne moída e salada
Sobremesa fruta
Vegetariano esparguete c/ soja e salada

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	290	69	2	0	10	2	2	1,0
*1,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	627	199	6	2	19	2	6	0

3^a

Sopa Primavera
Prato Filetes panados no forno com Arroz de Ervilhas
Sobremesa Maçã Golden
Vegetariano Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz

*	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

4^a

Sopa Juliana
Prato Carne vaca guizada c/ espirais e salada
Sobremesa fruta
Vegetariano Grão Estufado com Cogumelos e Massa

*	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

5^a

Sopa feijão
Prato Atum com fusilli tricolor e legumes
Sobremesa gelatina
Vegetariano Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

*	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

6^a

Sopa Alho francês
Prato Frango assado com batata a padeiro e Salada
Sobremesa fruta
Vegetariano Arroz com Hambúrguer de Legumes

*	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

Ementas sujeita a alterações

*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 5



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).

Ementas sujeita a alterações

2^a

Sopa Creme de Legumes
Prato Rissóis de peixe com arroz e salada
Sobremesa fruta
Vegetariano Lasanha vegetariana e salada

*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

3^a

Sopa Alho-Francês com cenoura
Prato Feijoada c/ chouriço e carne porco
Sobremesa fruta
Vegetariano Feijoada C/ repolho e cenoura

*	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	1072	256	8	5	35	6	8	0

4^a

Sopa Caldo Verde
Prato Filetes panados no forno c/ arroz de legumes
Sobremesa Pudim de Baunilha
Vegetariano Chilli Vegetariano de Soja e com Arroz Branco

*	314	81	2	0	13	4	3	0,1
*1,6,12	467	112	4	1	10	1	9	1,0
*3,6,7	414	99	4	2	12	12	5	0,1
*6	324	771	16	2	95	12	57	0

5^a

Sopa Feijão Branco com Couve
Prato Strogonoff de frango c/ esparguete e Salada
Sobremesa fruta
Vegetariano Hambúrguer de Legumes c/ esparguete

*	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

6^a

Sopa Creme de Abóbora com Espinafres
Prato Massa de atum c/ legumes
Sobremesa Iogurte
Vegetariano legumes salteados c/ massa

*	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.

