

Segunda-Feira
15 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura	82	1,2	0,14	14	6,3	2,0	0,16
Prato	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas e Esparguete [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 3, 10]	362	20	6,7	26	3,3	20	1,7
Vegetariano	Bolonhesa de soja (fina) e Esparguete [Contém: 6, 1Pode conter: 3, 10]	172	5,3	0,8	25	3,9	5,1	0,38
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
16 de setembro

Sopa	Creme de alface	59	1,2	0,18	9,3	2,9	1,6	0,11
Prato	Pescada (posta) no forno e Arroz de cenoura [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	220	5,5	0,8	31	2,2	11	0,26
Vegetariano	Estufado de feijão preto e legumes com seitan [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 10, 12]	357	7,6	1,6	40	7,1	30	0,52
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
	Gelatina vegetal [Contém: 14 Pode conter: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]	56	0,00	0,00	14	14	0,00	0,07
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
17 de setembro

Sopa	Feijão-verde	69	1,3	0,22	11	3,8	2,1	0,11
Prato	Rancho de porco [Contém: 1, 6, 7, 14Pode conter: 3, 9, 10, 11]	356	16	4,2	31	6,1	18	0,52
Vegetariano	Rancho vegetariano [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]	295	7,8	1,0	38	4,4	13	0,23
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
18 de setembro

Sopa	Macedónia [Pode conter: 9]	117	1,9	0,36	18	7,1	4,3	0,13
Prato	Red Fish de cebolada e Batata cozida [Contém: 4Pode conter: 9, 10, 11]	208	7,3	1,2	17	1,6	18	0,29
Vegetariano	Estufado de batata com ervilhas e cogumelos [Contém: 14Pode conter: 9]	219	5,8	0,9	27	6,4	11	0,42
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
19 de setembro

Sopa	Legumes	76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
Prato	Frango corado no forno e Esparguete [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	342	18	3,9	21	1,4	22	0,27
Vegetariano	Massa de soja e Legumes Salteados [Contém: 1, 6Pode conter: 3]	239	11	1,7	28	5,7	6,6	0,36
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples).

 1 Glúten  2 Crustáceos  3 Ovos  4 Peixe  5 Amendoim  6 Soja  7 Leite  8 Frutos Casca Rija  9 Aipo  10 Mostarda  11 Sementes Sésamo  12 Tremoços  13 Moluscos  14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AGS= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

E-mail: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



Segunda-Feira
22 de setembro

Sopa	Juliana
Prato	Filetes de pescada no forno e Arroz de cenoura [Contém: 4Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
67	1,3	0,18	10,0	3,5	2,3	0,11
260	6,2	0,9	32	2,6	18	0,32
356	5,6	0,9	56	4,0	16	0,23
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
23 de setembro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Perna de peru estufada e Espiral tricolor [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Espiral tricolor [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

66	1,4	0,21	9,6	3,1	2,3	0,11
283	12	2,9	24	3,6	19	0,29
390	19	2,9	31	4,6	22	0,38
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
24 de setembro

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Meia desfeita de abrótea com ovo [Contém: 3, 4Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve-flor e feijão-verde)
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Pudim [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]
	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

84	1,4	0,23	13	4,2	3,0	0,12
224	11	2,2	17	1,4	14	0,41
282	2,6	0,29	46	6,0	13	0,23
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
47	0,9	0,5	8,1	6,4	1,8	0,06
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
25 de setembro

Sopa	Creme de abóbora com nabo
Prato	Nuggets de frango no forno e Arroz branco [Contém: 1, 6]
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e Arroz branco [Pode conter: 9]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

65	1,3	0,20	11	3,2	1,6	0,11
352	9,9	2,0	53	1,5	12	0,89
419	11	1,8	61	7,9	15	0,23
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
26 de setembro

Sopa	Espinafres
Prato	Massa com atum [Contém: 1, 4Pode conter: 3]
Vegetariano	Caril de grão e Cuscuz [Contém: 9, 10, 1, 6, 8Pode conter: 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

110	1,5	0,20	19	3,4	3,5	0,17
236	6,1	1,1	23	2,6	22	0,41
270	7,5	1,0	36	2,1	11	0,21
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples).

 1 Glúten  2 Crustáceos  3 Ovos  4 Peixe  5 Amendoim  6 Soja  7 Leite  8 Frutos Casca Rija  9 Aipo  10 Mostarda  11 Sementes Sésamo  12 Tremoços  13 Moluscos  14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AGS= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

E-mail: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



Segunda-Feira
29 de setembro

Sopa	Feijão-verde com curgete
Prato	Hambúrguer de vaca e Esparguete [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 2, 3, 4, 7, 10, 11, 13]
Vegetariano	Hambúrguer de soja e Esparguete [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11Pode conter: 2, 4, 8, 13, 14]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
91	1,5	0,25	14	7,0	3,1	0,14
225	7,4	3,4	23	1,8	15	0,94
250	7,5	2,1	32	3,0	12	1,1
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
30 de setembro

Sopa	Couve branca e cenoura
Prato	Salada fria de cavala (batata, cenoura e feijão-verde) [Contém: 4]
Vegetariano	Assado de batata, abóbora e tofu [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
249	9,3	1,5	18	3,9	22	0,46
349	19	2,8	23	2,4	20	0,23
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
01 de outubro

Sopa	Legumes
Prato	Perna de frango no forno e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura [Contém: 14Pode conter: 9]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
361	15	2,7	45	1,2	12	0,24
269	6,0	1,0	38	7,4	12	0,41
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
02 de outubro

Sopa	Grão e couve lombarda
Prato	Massa de ovo e fiambre [Contém: 1, 3, 6, 7, 9Pode conter: 10, 14]
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

87	1,6	0,20	13	3,9	3,4	0,12
237	11	2,4	21	1,3	12	0,61
297	7,8	1,1	39	4,6	13	0,23
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
03 de outubro

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Chili de carne picada mista (porco e vaca) e Arroz branco [Contém: 14Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Chili vegetariano e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

64	1,2	0,18	9,3	2,9	3,1	0,11
555	22	7,4	64	3,2	24	0,47
504	11	1,9	79	4,1	20	0,30
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples).

 1 Glúten  2 Crustáceos  3 Ovos  4 Peixe  5 Amendoim  6 Soja  7 Leite  8 Frutos Casca Rija  9 Aipo  10 Mostarda  11 Sementes Sésamo  12 Tremoços  13 Moluscos  14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AGS= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

E-mail: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



Segunda-Feira
06 de outubro

Sopa	Canja de frango [Contém: 1Pode conter: 3]
Prato	Estufado de atum com molho de tomate e Massa penne [Contém: 4, 1Pode conter: 3]
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa penne [Contém: 1Pode conter: 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
115	5,5	1,2	8,1	1,2	7,8	0,12
236	6,0	1,1	22	2,3	22	0,41
327	5,7	0,9	48	4,7	17	0,25
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
07 de outubro

Sopa	Alho-francês
Prato	Nuggets de frango no forno e Arroz branco [Contém: 1, 6]
Vegetariano	Tomate recheado com feijão encarnado e Arroz branco
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

66	1,3	0,21	10	3,5	2,0	0,11
352	9,9	2,0	53	1,5	12	0,89
489	11	1,7	77	5,0	20	0,29
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
08 de outubro

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Pescada cozida, Ovo cozido e Batata cozida [Contém: 4, 3Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Meia desfeita de ovo com couve [Contém: 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

84	1,4	0,23	13	4,2	3,0	0,12
240	8,0	1,9	16	1,0	25	0,57
216	11	2,3	18	2,9	10	0,40
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
09 de outubro

Sopa	Creme de curgete
Prato	Feijoada de carne de vaca e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 14Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

67	1,2	0,20	11	4,1	2,3	0,13
483	17	4,0	62	5,5	20	0,73
509	11	1,8	79	7,1	21	0,40
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
10 de outubro

Sopa	Nabiça
Prato	Massada de salmão e abrótea [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 3, 9, 10, 11, 13]
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e Farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 3, 6, 10]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

65	1,2	0,18	9,7	2,8	2,4	0,13
236	8,8	1,7	24	4,2	14	0,27
285	6,5	1,1	38	8,4	14	0,22
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples).

 1 Glúten  2 Crustáceos  3 Ovos  4 Peixe  5 Amendoim  6 Soja  7 Leite  8 Frutos Casca Rija  9 Aipo  10 Mostarda  11 Sementes Sésamo  12 Tremoços  13 Moluscos  14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AGS= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

E-mail: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



Segunda-Feira
13 de outubro

Sopa	Feijão-verde
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) e Esparguete [Contém: 14, 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Bolonhesa de soja (fina) e Esparguete [Contém: 6, 1Pode conter: 3, 10]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
69	1,3	0,22	11	3,8	2,1	0,11
325	17	6,5	27	3,9	16	0,32
172	5,3	0,8	25	3,9	5,1	0,38
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
14 de outubro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Arroz de peixe (pescada e tintureira) [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]
Vegetariano	Estufado de legumes com lentilhas e Arroz branco
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

66	1,4	0,21	9,6	3,1	2,3	0,11
239	6,2	1,0	33	2,7	12	0,28
485	11	1,8	73	4,5	19	0,22
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
15 de outubro

Sopa	Alho-francês
Prato	Macarronada de carne de porco com cenoura e ervilhas [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, milho e ervilhas [Contém: 1, 14Pode conter: 3, 9]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

66	1,3	0,21	10	3,5	2,0	0,11
223	12	3,0	17	4,8	11	0,27
239	6,5	1,1	29	7,0	12	0,75
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
16 de outubro

Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]
Prato	Pescada à gomes de sá [Contém: 3, 4Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Tofu cozido e Batata cozida [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Pêra cozida [Pode conter: 1, 6, 7, 9, 10, 11]
	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

77	1,3	0,21	12	2,9	3,4	0,11
246	11	2,3	17	1,4	18	0,43
298	14	2,0	22	1,4	20	0,21
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
44	0,25	0,01	9,6	9,6	0,20	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
17 de outubro

Sopa	Legumes
Prato	Perna de peru estufada e Espiral tricolor [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
283	12	2,9	24	3,6	19	0,29
297	7,8	1,1	39	4,6	13	0,23
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples).

 1 Glúten  2 Crustáceos  3 Ovos  4 Peixe  5 Amendoim  6 Soja  7 Leite  8 Frutos Casca Rija  9 Aipo  10 Mostarda  11 Sementes Sésamo  12 Tremoços  13 Moluscos  14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AGS= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

E-mail: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



Segunda-Feira
20 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura	82	1,2	0,14	14	6,3	2,0	0,16
Prato	Barrinhas de pescada no forno e Arroz de legumes [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 13, 9]	352	12	1,4	45	4,6	14	0,96
Vegetariano	Salteado de cogumelos e espinafres e Arroz de ervilhas [Contém: 14Pode conter: 9]	245	11	1,6	27	2,6	7,5	1,1
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
21 de outubro

Sopa	Alho-francês	66	1,3	0,21	10	3,5	2,0	0,11
Prato	Perna de frango no forno e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]	226	10	2,0	22	1,9	11	0,24
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 3]	323	1,6	0,31	53	5,7	19	0,23
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
22 de outubro

Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]	77	1,3	0,21	12	2,9	3,4	0,11
Prato	Paloco com natas [Contém: 1, 4, 6, 7Pode conter: 8, 11]	309	13	4,6	33	4,8	14	2,9
Vegetariano	Tofu com natas [Contém: 1, 6, 7Pode conter: 5, 8, 9, 10]	375	22	4,6	23	2,4	20	0,25
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
	logurte de aromas [Contém: 7]	87	1,6	0,9	14	14	3,8	0,13
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
23 de outubro

Sopa	Couve	69	1,3	0,18	10	3,7	2,5	0,12
Prato	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas e Esparguete [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 3, 10]	362	20	6,7	26	3,3	20	1,7
Vegetariano	Caril de grão e Cuscuz [Contém: 9, 10, 1, 6, 8Pode conter: 11]	270	7,5	1,0	36	2,1	11	0,21
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
24 de outubro

Sopa	Agrião com cenoura	96	1,5	0,31	14	6,4	4,0	0,17
Prato	Feijão-frade com atum e ovo [Contém: 3, 4]	343	16	3,0	16	1,0	32	0,67
Vegetariano	Feijão-frade com batata, cenoura e ovo [Contém: 3]	309	11	2,4	34	3,5	16	0,42
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples).

 1 Glúten  2 Crustáceos  3 Ovos  4 Peixe  5 Amendoim  6 Soja  7 Leite  8 Frutos Casca Rija  9 Aipo  10 Mostarda  11 Sementes Sésamo  12 Tremoços  13 Moluscos  14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AGS= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

E-mail: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt

Segunda-Feira
27 de outubro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Empadão de carne de vaca e porco (arroz) [Contém: 3, 14Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Empadão de soja com arroz de milho, cenoura e ervilhas [Contém: 6Pode conter: 9]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
66	1,4	0,21	9,6	3,1	2,3	0,11
366	17	6,8	35	3,4	16	0,67
207	5,6	0,9	31	4,7	5,9	0,32
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
28 de outubro

Sopa	Canja de frango [Contém: 1Pode conter: 3]
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]
Vegetariano	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

115	5,5	1,2	8,1	1,2	7,8	0,12
200	5,9	0,9	18	2,7	17	0,33
308	7,3	1,0	43	4,3	12	0,23
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
29 de outubro

Sopa	Grão com alho-francês
Prato	Massinha de aves com peru e frango desfiado [Contém: 1Pode conter: 3]
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Espiral tricolor [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

87	1,8	0,29	11	5,4	4,2	0,13
231	6,7	1,1	14	3,4	28	0,07
390	19	2,9	31	4,6	22	0,38
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
30 de outubro

Sopa	Creme de cenoura com coentros
Prato	Arroz de abrótea e red fish com pimentos e coentros [Contém: 4Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 14]
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

82	1,1	0,18	13	5,9	2,5	0,15
219	6,1	1,0	31	1,3	9,4	0,25
356	5,6	0,9	56	4,0	16	0,23
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
268	7,5	6,6	44	37	5,0	0,41
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
31 de outubro

Sopa	Nabiça
Prato	Jardineira de porco [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Jardineira de ervilhas com soja [Contém: 6Pode conter: 9]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

65	1,2	0,18	9,7	2,8	2,4	0,13
240	11	2,5	23	6,7	11	0,30
153	5,0	0,8	20	5,1	5,4	0,44
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples).

 1 Glúten  2 Crustáceos  3 Ovos  4 Peixe  5 Amendoim  6 Soja  7 Leite  8 Frutos Casca Rija  9 Aipo  10 Mostarda  11 Sementes Sésamo  12 Tremoços  13 Moluscos  14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AGS= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

E-mail: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



Segunda-Feira
03 de novembro

Sopa	Juliana
Prato	Calamares de pota no forno e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 4, 7, 13Pode conter: 2]
Vegetariano	Tofu e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
67	1,3	0,18	10,0	3,5	2,3	0,11
148	1,6	0,28	30	1,2	3,0	0,13
425	24	3,5	31	1,6	21	0,21
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
04 de novembro

Sopa	Legumes
Prato	Pá de porco assada no forno e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 3]
Vegetariano	Caril de grão e Cuscuz [Contém: 9, 10, 1, 6, 8Pode conter: 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
368	22	6,6	21	1,4	20	0,25
270	7,5	1,0	36	2,1	11	0,21
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
05 de novembro

Sopa	Feijão encarnado com couve coração
Prato	Paloco à brás [Contém: 3, 4Pode conter: 1, 7, 9, 10]
Vegetariano	Legumes à brás [Contém: 3Pode conter: 1, 7, 9, 10]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

57	1,5	0,19	7,0	4,4	2,7	0,12
722	48	15	48	1,0	23	0,99
732	48	15	54	5,9	17	1,3
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
06 de novembro

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de frango no forno
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura [Contém: 14Pode conter: 9]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Gelatina vegetal [Contém: 14 Pode conter: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

82	1,2	0,14	14	6,3	2,0	0,16
403	20	4,3	32	2,4	24	0,26
269	6,0	1,0	38	7,4	12	0,41
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
56	0,00	0,00	14	14	0,00	0,07
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
07 de novembro

Sopa	Espinafres
Prato	Filetes de pescada no forno e Salada russa [Contém: 4Pode conter: 2, 13, 9]
Vegetariano	Tofu cozido e Salada russa [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

110	1,5	0,20	19	3,4	3,5	0,17
196	2,5	0,40	21	5,7	20	0,32
343	15	2,2	26	5,6	23	0,24
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples).

 1 Glúten  2 Crustáceos  3 Ovos  4 Peixe  5 Amendoim  6 Soja  7 Leite  8 Frutos Casca Rija  9 Aipo  10 Mostarda  11 Sementes Sésamo  12 Tremoços  13 Moluscos  14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AGS= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

E-mail: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt

