

Segunda-Feira
26 de janeiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Nabiça	35	0,46	0,07	5,0	2,3	1,6	0,06
Prato	Estufado de atum com molho de tomate e Massa Espiral [Contém: 4, 1 Pode conter: 3]	127	3,3	0,6	12	1,4	12	0,22
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 3]	79	1,9	0,31	11	2,6	3,7	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
27 de janeiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Alho-francês	38	0,5	0,08	5,7	2,7	1,5	0,06
Prato	Chili de carne picada mista (porco e vaca) e Arroz branco [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]	131	5,2	1,7	15	0,8	5,6	0,11
Vegetariano	Chili vegetariano e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	47	1,0	0,16	8,6	0,12	0,8	0,06
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
28 de janeiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]	138	6,6	1,4	9,8	1,5	9,3	0,14
	Creme de cenoura	41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
Prato	Medalhões de fogueiro no forno com ervas aromáticas, Ovo cozido e Batata cozida [Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	128	5,9	1,2	7,2	0,50	11	0,28
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e limão e Batata cozida [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]	116	3,5	0,7	12	1,2	8,6	0,34
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 12]	357	9,9	8,7	59	49	6,6	0,54
	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
29 de janeiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de curgete	41	0,7	0,12	6,4	2,4	1,4	0,08
Prato	Feijoada de carne de frango e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 12 Pode conter: 9, 10, 11]	103	3,5	0,8	13	1,2	4,5	0,14
Vegetariano	Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	91	2,5	0,38	14	1,4	2,7	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
30 de janeiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão branco com repolho	42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
Prato	Rissóis de pescada no forno, Batata cozida e Legumes salteados (cenoura, feijão-verde, milho) [Contém: 1, 2, 3, 4, 12 Pode conter: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]	115	3,7	0,6	17	2,9	2,9	0,36
Vegetariano	Rissóis de legumes no forno, Batata cozida e Legumes salteados (cenoura, feijão-verde, milho) [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 14]	110	3,1	0,8	17	3,5	2,7	0,43
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

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 Dióxido de Enxofre/Sulfitos 13 Tremoços 14 Moluscos

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

