

Segunda-Feira
27 de abril

Sopa	Macedónia (cenoura, ervilhas, feijão-verde)
Prato	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3]
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 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
38	0,6	0,10	5,6	2,5	1,4	0,05
164	8,9	3,0	12	1,5	9,1	0,76
111	4,5	0,6	10	2,2	6,2	0,10
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
28 de abril

Sopa	Creme de alface
Prato	Medalhões de pescada no forno e Arroz de cenoura [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]
Vegetariano	Feijão preto estufado e Arroz de cenoura [Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

37	0,8	0,12	5,9	1,9	1,0	0,07
117	4,3	0,6	12	0,8	7,0	0,12
103	3,3	0,5	15	1,4	3,2	0,08
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
29 de abril

Sopa	Feijão-verde
Prato	Rancho de porco (chouriço, grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1, 6, 7, 12 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3, 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]

37	0,5	0,08	5,4	2,7	1,6	0,06
103	4,7	1,2	8,9	1,8	5,1	0,15
85	2,2	0,29	11	1,6	3,7	0,07
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
30 de abril

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Paloco com natas [Contém: 1, 4, 6, 7 Pode conter: 3, 8, 11]
Vegetariano	Tofu com natas [Contém: 1, 6, 7 Pode conter: 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]

41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
130	5,4	1,9	14	2,0	6,0	1,2
141	8,2	1,7	8,8	0,9	7,7	0,09
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
01 de maio

Feriado

Dia do Trabalhador

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



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
04 de maio

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Filetes de pescada assados no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]
Vegetariano	Filete de tofu dourado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5, 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
40	0,7	0,10	5,9	2,6	1,5	0,07
102	2,7	0,43	11	0,7	8,1	0,12
130	8,7	1,2	7,7	0,9	5,0	0,05
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
05 de maio

Sopa	Juliana (couve lombarda)
Prato	Tiras de peito de frango estufadas com cogumelos e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com cogumelos e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode 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]

37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
124	3,2	0,6	12	1,0	12	0,22
89	1,6	0,26	13	1,1	5,1	0,13
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
06 de maio

Sopa	Creme de abóbora com nabo
Prato	Meia desfeita de Paloco (grão, ovo, batata e cebola) [Contém: 3, 4 Pode 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	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

32	0,48	0,08	5,2	2,5	1,0	0,05
123	4,5	0,9	11	0,8	8,5	0,25
79	0,7	0,08	13	1,7	3,8	0,06
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
07 de maio

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Nuggets de frango no forno e Arroz de legumes (cenoura, couve, curgete, ervilhas e milho) [Contém: 1, 6]
Vegetariano	Barrinhas/Cubinhos vegetarianos no forno e Arroz de legumes (cenoura, couve, curgete, ervilhas e milho) [Contém: 1, 6]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
85	2,7	0,5	11	1,9	3,9	0,24
67	1,8	0,29	9,8	2,0	2,2	0,05
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
08 de maio

Sopa	Espinafres
Prato	Massa com atum [Contém: 1, 4 Pode conter: 3]
Vegetariano	Lentilhas estufadas e Massa Espiral [Contém: 1 Pode 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]

37	0,6	0,08	5,0	2,4	1,6	0,08
129	3,3	0,6	12	1,4	12	0,22
112	2,0	0,32	16	0,9	5,8	0,07
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
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)



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
11 de maio

Sopa	Feijão-verde com curgete
Prato	Empadão de carne mista (porco e vaca) (puré de batata) [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 1, 6, 8, 9, 10, 11]
Vegetariano	Empadão de soja (puré de batata) [Contém: 6, 7, 12 Pode conter: 1, 3, 5, 8, 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]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
33	0,5	0,10	5,0	2,4	1,1	0,05
153	8,2	3,3	11	2,9	7,7	0,27
159	5,3	0,8	15	4,3	10	0,22
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
12 de maio

Sopa	Couve branca e cenoura
Prato	Bolonhesa de cavala e Massa esparguete [Contém: 4, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete [Contém: 1 Pode 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
36	0,47	0,08	5,4	2,9	1,4	0,05
118	4,7	1,0	13	2,2	5,1	0,12
94	1,7	0,26	14	1,4	4,8	0,07
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
13 de maio

Sopa	Legumes (cenoura e couve-lombarda)
Prato	Arroz de aves (frango e peru)
Vegetariano	Tiras de seitan salteadas e Arroz branco [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]
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
45	0,7	0,10	6,8	2,4	1,6	0,09
218	11	2,6	14	0,9	16	0,17
134	4,1	0,7	18	0,5	6,2	0,21
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
14 de maio

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Badejo de cebolada e Salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijão frade com cebola e coentros picados e Salada russa
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
92	2,5	0,39	7,3	1,7	9,3	0,11
99	1,8	0,34	14	1,5	5,1	0,06
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
15 de maio

Sopa	Grão e couve lombarda
Prato	Perna de frango assada no forno com ervas aromáticas e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Vegetariano	Tofu salteado com ervas aromáticas e Massa macarronete [Contém: 1, 6 Pode conter: 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]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
41	0,8	0,10	6,1	1,9	1,6	0,05
148	4,8	1,0	19	1,4	6,5	0,11
146	6,0	0,9	15	1,0	7,6	0,06
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
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)



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
18 de maio

		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: 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
19 de maio

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
20 de maio

Sopa	Canja [Contém: 1, 3]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Prato	Medalhões de fogueiro no forno com ervas aromáticas , Ovo cozido e Batata cozida [Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 14]	122	4,8	0,8	8,5	0,6	11	0,26
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	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
21 de maio

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
22 de maio

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)



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
25 de maio

Sopa	Couve branca com cenoura ripada
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) e Massa esparguete [Contém: 12, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 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
36	0,6	0,09	5,8	2,6	1,0	0,06
151	7,8	3,0	12	1,8	7,4	0,15
111	4,5	0,6	10	2,2	6,2	0,10
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
26 de maio

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Arroz à marinheiro (abrótea, pota e delícias do mar) [Contém: 2, 3, 4, 6, 14 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Arroz de tomate, pimentos e feijão 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]

47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
108	2,7	0,45	15	0,6	5,8	0,15
97	1,5	0,26	15	0,8	4,2	0,04
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
27 de maio

Sopa	Abóbora com brócolos
Prato	Carnes mistas (vaca, porco) estufadas com grão, couve lombarda, couve coração e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Estufado de grão, couve lombarda, couve coração e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

35	0,5	0,08	4,9	2,4	1,6	0,05
110	4,3	1,2	10	1,6	6,4	0,09
81	1,7	0,23	11	1,7	3,6	0,07
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
28 de maio

Sopa	Creme de cenoura e curgete
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano	Filete de tofu assado com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 1, 6 Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7]
Pão	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

38	0,5	0,09	6,2	2,8	1,2	0,07
87	2,6	0,38	7,9	1,3	7,6	0,14
121	6,3	0,9	8,4	1,2	6,9	0,09
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
29 de maio

Sopa	Grão com alho-francês
Prato	Perna de peru estufada e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijão vermelho estufado e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

39	0,8	0,13	5,0	2,4	1,9	0,06
95	3,4	0,8	10	1,5	5,5	0,08
80	1,4	0,23	13	1,1	4,0	0,05
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
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)



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
01 de junho

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Caldo verde (com chouriço) [Contém: 6, 7, 12]	76	3,3	1,0	7,3	2,1	3,3	0,35
Prato	Panados de frango no forno, Arroz alegre (ervilha, feijão-verde e cenoura) e Batata frita [Contém: 1, 3, 6, 7 Pode conter: 11]	148	6,5	1,1	13	0,7	9,0	0,16
Vegetariano	Barrinhas de tofu no forno com pão ralado, Arroz alegre (ervilha, feijão-verde e cenoura) e Batata frita [Contém: 1, 3, 6, 7 Pode conter: 10, 11]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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	Gelado [Contém: 7 Pode conter: 3, 8]	199	11	6,1	22	22	3,6	0,14
	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
02 de junho

Sopa	Couve coração	32	0,6	0,08	5,0	2,1	1,2	0,05
Prato	Coxa de frango no forno e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	160	7,2	1,4	16	1,4	7,8	0,17
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]	85	0,41	0,09	14	1,5	5,0	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
03 de junho

Sopa	Abóbora com feijão encarnado	38	0,47	0,07	5,8	2,7	1,6	0,05
Prato	Paloco com natas [Contém: 1, 4, 6, 7 Pode conter: 3, 8, 11]	130	5,4	1,9	14	2,0	6,0	1,2
Vegetariano	Soja (fina) com natas [Contém: 1, 6, 7 Pode conter: 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12]	158	5,7	0,8	16	2,5	8,4	0,15
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

Quinta-Feira
04 de junho

Feriado

Corpo de Deus

Sexta-Feira
05 de junho

Sopa	Creme de cenoura	41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
Prato	Badejo no forno à provençal e Salada de ovo, batata, feijão-frade [Contém: 4, 3]	97	2,9	0,6	9,0	0,9	8,0	0,14
Vegetariano	Feijão-frade com batata, cenoura e ovo [Contém: 3]	110	2,9	0,6	14	1,2	6,2	0,11
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

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 Tremeços 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



Segunda-Feira
08 de junho

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Hambúrguer de vaca e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 7, 10, 11, 14]
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Contém: 1, 6]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
40	0,7	0,10	5,9	2,6	1,5	0,07
94	2,6	1,1	12	1,2	5,4	0,30
101	2,6	0,7	14	1,5	4,3	0,32
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
09 de junho

Sopa	Canja [Contém: 1 Pode conter: 3] Juliana (couve lombarda)
Prato	Filetes de redfish estufados (cebola, cenoura e tomate) e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano	Estufado de grão e batata [Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

138	6,6	1,4	9,8	1,5	9,3	0,14
37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
92	3,1	0,49	8,0	1,6	7,3	0,14
103	2,7	0,36	14	1,2	4,1	0,05
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
10 de junho

Feriado

Dia de Portugal

Quinta-Feira
11 de junho

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de abrótea e red fish com pimentos e coentros [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, pimentos e coentros [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]

41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
104	2,9	0,47	15	0,6	4,4	0,12
91	1,5	0,24	14	0,8	4,0	0,06
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
12 de junho

Sopa	Feijão-verde
Prato	Jardineira de porco [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Jardineira de ervilhas com soja [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 12]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

37	0,5	0,08	5,4	2,7	1,6	0,06
80	3,5	0,9	7,6	2,1	3,6	0,10
100	4,2	0,6	8,0	2,3	5,9	0,09
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
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).



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
15 de junho

Sopa	Curgete com alface
Prato	Calamares de pota no forno e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 4, 7, 14 Pode conter: 2]
Vegetariano	Tofu grelhado e Arroz de tomate [Contém: 1, 6 Pode conter: 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
26	0,8	0,13	2,7	2,3	1,2	0,08
98	1,1	0,19	20	0,8	2,0	0,08
136	6,7	1,0	12	0,6	6,8	0,08
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
16 de junho

Sopa	Legumes (cenoura e couve-lombarda)
Prato	Pá de porco assada no forno e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]
Vegetariano	Caril de grão e Massa Espiral [Contém: 10, 1 Pode conter: 3, 6, 7, 9, 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]

45	0,7	0,10	6,8	2,4	1,6	0,09
239	14	4,3	14	0,9	13	0,16
120	2,8	0,40	17	1,2	4,8	0,08
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
17 de junho

Sopa	Creme de abóbora com alho-francês
Prato	Filetes de pescada assados no forno, Ovo cozido e Salada russa [Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 14]
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno, Ovo cozido e Salada russa [Contém: 6, 3 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 12]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

38	0,6	0,13	6,1	2,2	1,2	0,07
80	1,9	0,38	6,7	1,5	8,2	0,18
173	8,1	1,3	12	3,1	11	0,15
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
18 de junho

Sopa	Juliana (couve lombarda)
Prato	Frango estufado com ervilhas e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 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]

37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
165	7,2	1,6	15	1,3	10	0,09
89	1,7	0,29	14	2,1	4,0	0,13
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
19 de junho

Sopa	Grão
Prato	Empadão de atum (arroz) [Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz)
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

40	0,9	0,12	5,3	2,5	1,7	0,07
171	7,3	1,1	15	1,5	11	0,37
176	0,44	0,09	32	2,1	9,0	0,20
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
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)



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

