

Segunda-Feira
14 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Lentilhas com alho-francês	69	0,9	0,13	11	1,7	3,2	0,09
Prato	Hambúrguer misto (vaca e porco) e Massa cotovelinhos [Contém: 1, 6, 7, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 9, 10, 11]	144	4,8	2,0	16	1,3	8,8	0,39
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Massa cotovelinhos [Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 10]	164	5,3	0,5	24	3,7	4,3	0,56
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
15 de setembro

Sopa	Couve-flor	45	0,8	0,10	6,5	2,2	2,1	0,08
Prato	Tintureira estufada e Arroz de coentros [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	101	3,7	0,6	11	1,3	6,0	0,14
Vegetariano	Arroz de grão com cenoura e espinafres [Pode conter: 9]	88	1,8	0,27	13	0,9	3,5	0,06
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Sobremesa Doce	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 12]	357	9,9	8,7	59	49	6,6	0,54
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
16 de setembro

Sopa	Cenoura e ervilhas	46	0,8	0,10	7,3	2,0	1,5	0,07
Prato	Perna de frango no forno com limão e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	175	8,0	1,6	17	1,2	8,5	0,18
Vegetariano	Lentilhas estufadas com couve-flor, curgete e cenoura e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	75	0,29	0,06	12	1,3	4,6	0,06
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
17 de setembro

Sopa	Creme de abóbora com nabo	36	0,7	0,11	5,8	2,1	0,9	0,06
Prato	Meia desfeita de pescada com ovo (grão, batata) [Contém: 3, 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	130	5,9	1,3	9,2	0,8	9,6	0,22
Vegetariano	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve-flor e feijão-verde)	78	0,8	0,08	13	1,6	3,8	0,06
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
18 de setembro

Sopa	Espinafres	43	0,9	0,11	5,7	1,8	2,0	0,10
Prato	Ervilhas guisadas com carne de porco e Arroz branco	151	7,2	1,9	15	0,8	6,2	0,14
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Arroz branco	100	2,4	0,33	15	1,0	3,0	0,06
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, 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

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.

Email: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



Segunda-Feira 21 de setembro

Sopa	Creme de cenoura e curgete
Prato	Empadão de atum (arroz) [Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Empadão de arroz com ervilhas e cenoura
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
45	0,8	0,13	7,1	2,1	1,6	0,08
172	7,3	1,1	15	1,4	11	0,38
113	0,7	0,04	20	1,6	4,5	0,15
22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
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 22 de setembro

Sopa	Abóbora e nabiça
Prato	Perna de peru assada e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura, curgete e couve lombarda e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

33	0,43	0,06	4,4	1,4	1,8	0,05
151	5,2	1,4	16	1,1	10,0	0,11
86	1,2	0,21	13	1,5	4,0	0,07
22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
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 23 de setembro

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Abrótea estufada e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Salada de batata, grão, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas [Pode conter: 13]
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
86	2,4	0,36	9,5	1,8	6,0	0,19
100	2,5	0,32	14	1,4	3,8	0,10
22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
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 24 de setembro

Sopa	Caldo verde (sem chouriço)
Prato	Tiras de febra de porco estufadas com cogumelos e Arroz de feijão vermelho [Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]
Vegetariano	Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

48	0,9	0,14	6,8	2,3	2,1	0,07
161	9,5	2,5	11	0,6	7,4	0,16
88	1,4	0,25	14	0,9	4,3	0,08
22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
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 25 de setembro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Massada (cotovelinho) de badejo [Contém: 1, 4 Pode conter: 3, 6, 9, 10, 11]
Vegetariano	Lentilhas estufadas e Massa cotovelinho em molho de tomate [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 9, 10, 11]
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

53	1,2	0,16	7,7	2,0	2,0	0,10
97	2,6	0,42	11	2,0	6,4	0,13
103	2,9	0,45	13	1,3	4,7	0,10
22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
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)

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

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.

Email: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



Segunda-Feira
28 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve coração	32	0,6	0,08	5,0	2,1	1,2	0,05
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e Arroz branco [Contém: 3, 5]	115	4,8	1,0	13	0,43	4,1	0,23
Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e Arroz branco [Contém: 3, 5]	115	4,8	1,0	13	0,43	4,1	0,23
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
29 de setembro

Sopa	Creme de abóbora com alface	40	0,8	0,14	6,4	1,6	1,2	0,08
Prato	Filetes de pescada assados no forno, Molho de cenoura e Puré de batata [Contém: 4, 12 Pode conter: 2, 14, 9, 10, 11, 1, 3, 6, 7, 8]	99	3,0	0,46	9,1	1,3	8,4	0,20
Vegetariano	Empadão de lentilhas [Contém: 7]	114	0,30	0,09	19	2,1	6,9	0,17
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
30 de setembro

Sopa	Grão com espinafres	43	0,9	0,12	6,2	1,7	1,6	0,08
Prato	Perna de frango no forno com laranja e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	187	10,0	2,2	11	1,3	13	0,15
Vegetariano	Seitan assado com laranja e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13, 3]	118	3,3	0,7	13	1,6	8,2	0,29
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
01 de outubro

Sopa	Creme de alho-francês, cenoura e curgete	51	1,0	0,18	8,1	2,0	1,8	0,10
Prato	Feijoada de pote e Arroz branco [Contém: 14 Pode conter: 2, 4, 9, 10, 11]	115	3,0	0,47	16	1,4	4,3	0,09
Vegetariano	Feijoada vegetariana (soja grossa, feijão encarnado, couve coração, cenoura, couve lombarda) e Arroz branco [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 12]	89	2,6	0,37	11	1,3	4,8	0,04
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Sobremesa Doce	Gelatina vegetal [Pode conter: 7]	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
02 de outubro

Sopa	Cenoura com couve-flor picada	45	0,8	0,12	6,6	2,3	2,1	0,08
Prato	Jardineira de porco (cenoura, ervilhas e feijão-verde) [Pode conter: 9, 10, 11]	89	3,8	0,9	8,9	1,6	3,8	0,10
Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, feijão-verde, batata e cenoura) [Pode conter: 9, 10, 11]	82	1,6	0,20	12	1,6	3,4	0,10
Hortícolas	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 de mistura, 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 Tremçoços  14 Moluscos

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.

Email: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



Segunda-Feira
05 de outubro

KCAL Lip. Sat. HC Açú. Pro. Sal

Feriado

Implantação de República

Terça-Feira
06 de outubro

Sopa	Creme de cenoura com massinhas [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	61	0,8	0,14	11	2,0	2,0	0,07
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz de cenoura [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 14]	156	5,4	0,6	21	0,8	5,4	0,43
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, pimentos e coentros [Pode conter: 9, 10, 11]	92	1,6	0,24	14	0,7	4,1	0,06
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
07 de outubro

Sopa	Juliana com feijão encarnado	38	0,6	0,09	5,7	2,0	1,6	0,05
Prato	Pá de porco assada fatiada e Massa cotovelinhos [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	165	9,2	2,7	12	1,5	8,5	0,13
Vegetariano	Massa (cotovelos) de feijão [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	96	2,0	0,33	14	0,9	5,7	0,04
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
08 de outubro

Sopa	Curgete e abóbora [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	47	0,6	0,08	4,8	2,1	4,6	0,06
Prato	Redfish à Provençal, Batata cozida, Grão cozido e Ovo cozido [Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 9, 10, 14]	104	3,5	0,6	11	1,1	6,0	0,15
Vegetariano	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	104	2,5	0,34	15	1,2	4,3	0,07
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
09 de outubro

Sopa	Espinafres com cenoura	51	1,1	0,15	7,3	1,8	1,8	0,14
Prato	Bolonhesa de vaca e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	140	5,7	2,3	16	1,7	5,6	0,14
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	98	2,0	0,25	14	1,5	3,9	0,07
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, 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; Açú= 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 Tremçoços  14 Moluscos

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.

Email: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



Segunda-Feira
12 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Macedónia	46	0,8	0,12	6,9	1,8	1,8	0,07
Prato	Hambúrguer misto (vaca e porco) e Arroz branco [Contém: 1, 6, 7, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 9, 10, 11]	127	4,2	1,4	17	0,6	5,1	0,22
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Arroz branco [Contém: 1, 6]	137	4,5	0,5	21	1,9	2,6	0,30
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
13 de outubro

Sopa	Creme de alho-francês com couve-flor	54	0,9	0,13	8,3	2,1	2,4	0,09
Prato	Solha (posta) no forno e Salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	95	2,7	0,40	10	1,2	6,5	0,12
Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde)	88	1,7	0,21	13	1,6	3,5	0,07
Hortícolas	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
Sobremesa Doce	Pudim [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]	83	1,6	0,9	14	11	3,1	0,10
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
14 de outubro

Sopa	Cenoura com brócolos	28	0,8	0,11	2,6	2,3	1,6	0,06
Prato	Bife de frango estufado e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 3]	118	2,3	0,41	15	1,7	8,7	0,13
Vegetariano	Massada de lentilhas, cenoura, brócolos e couve flor [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	84	1,5	0,24	12	1,4	4,5	0,09
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
15 de outubro

Sopa	Creme de alface e nabo	40	0,8	0,08	6,0	1,7	1,5	0,07
Prato	Arroz de pota [Contém: 14 Pode conter: 2, 4, 9, 10, 11]	120	3,2	0,5	16	1,1	6,1	0,18
Vegetariano	Salada de grão (cebola, pimento e salsa) e Arroz de tomate	92	2,6	0,42	15	0,9	1,7	0,06
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
16 de outubro

Sopa	Camponesa com feijão	48	0,7	0,11	7,2	1,9	2,6	0,06
Prato	Perna de peru no forno lascada salteada em alho, azeite e salsa e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	184	8,3	2,1	13	0,8	14	0,17
Vegetariano	Massada de feijão branco com tomate, cenoura e pimento [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	194	3,6	0,6	25	2,9	9,9	0,21
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, 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 Tremçoos  14 Moluscos

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.

Email: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



Segunda-Feira
19 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de abóbora	37	0,7	0,12	6,1	1,9	0,9	0,06
Prato	Massada de cavala com legumes (cenoura, curgete e tomate) [Contém: 1, 4 Pode conter: 3, 6, 9, 10, 11]	106	4,8	1,1	9,3	1,8	6,0	0,10
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	96	1,7	0,28	14	1,2	4,9	0,07
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
20 de outubro

Sopa	Grão com nabiças	40	0,9	0,11	4,4	0,9	2,4	0,08
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	224	11	2,7	14	0,7	17	0,17
Vegetariano	Feijão preto estufado (cebola, cenoura e tomate) e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	105	2,9	0,45	16	0,9	3,2	0,06
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
21 de outubro

Sopa	Abóbora com feijão branco	46	0,7	0,10	6,9	2,2	2,0	0,06
Prato	Abrótea de cebolada e Batata cozida [Contém: 4]	87	3,0	0,42	10	1,4	4,3	0,15
Vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas e Batata cozida [Pode conter: 9, 10, 11]	92	2,0	0,26	13	1,2	4,0	0,15
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
22 de outubro

Sopa	Cenoura e couve lombarda	30	0,32	0,00	3,7	3,6	1,9	0,13
Prato	Pá de porco assada fatiada e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	142	7,0	1,8	14	0,8	5,3	0,08
Vegetariano	Arroz de tomate, pimentos e feijão branco	93	1,5	0,25	14	0,8	4,1	0,04
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
23 de outubro

Sopa	Creme de curgete	44	0,9	0,15	6,8	2,1	1,6	0,08
Prato	Pescada, feijão frade, batata, cenoura e ovo [Contém: 3, 4 Pode conter: 2, 14]	102	2,5	0,7	11	1,2	8,4	0,15
Vegetariano	Feijão frade com cebola e coentros picados e Batata cozida	110	1,8	0,35	17	1,0	5,5	0,07
Hortícolas	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, 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 Tremçoços  14 Moluscos

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.

Email: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt

