Ementa 4 - Município de Sardoal

Semana de 16 a 20 novembro de 2026

EUROESSEN

Segunda-Feira
16 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura e lentilhas	58	0,8	0,13	9,0	1,7	2,8	0,08
Prato	Salmão (posta) no forno com ervas aromáticas e Arroz branco [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	142	5,9	1,3	14	0,38	7,9	0,08
Vegetariano	Tomatada de tofu e Arroz branco [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	116	5,1	1,0	11	0,7	5,9	0,17
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (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
17 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Espinafres	43	0,9	0,11	5,7	1,8	2,0	0,10
Prato	Coxa de frango no forno e Massa esparguete [Contém: 4, 1 Pode conter: 3]	128	5,1	0,9	16	0,6	4,1	0,09
Vegetariano	Arroz de grão com cenoura e espinafres [Pode conter: 9]	93	2,0	0,28	14	0,9	3,5	0,06
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (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
18 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão branco e nabo com rama	32	0,46	0,07	4,6	1,4	1,4	0,05
Prato	Abrótea estufada, Batata corada e Ovo cozido [Contém: 4, 3 Pode conter: 9, 10, 11]	105	4,8	0,8	8,6	1,5	6,2	0,24
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Batata corada	99	3,0	0,39	13	1,4	3,4	0,08
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (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
19 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão-verde e abóbora	43	0,8	0,14	6,8	1,8	1,3	0,07
Prato	Macarronada de carne de porco com cenoura e feijão encarnado [Contém: 1 Pode conter: 3]	103	4,5	1,1	9,8	1,6	5,6	0,10
Vegetariano	Feijão vermelho estufado e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 3]	97	1,5	0,26	16	1,2	4,8	0,05
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (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
20 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de ervilhas	60	0,9	0,10	9,4	1,6	2,4	0,08
Prato	Bolonhesa de atum e Massa esparguete [Contém: 4, 1 Pode conter: 3]	145	6,6	0,9	11	1,8	10	0,27
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3]	111	4,5	0,6	10	2,2	6,2	0,11
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (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= Lipidos; 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