Ementa 6 - Município de Sardoal

Semana de 30 novembro a 04 dezembro de 2026

EUROESSEN
RESTAURAÇÃO E SERVIÇOS

Segunda-Feira
30 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Cenoura e ervilhas	46	0,8	0,10	7,3	2,0	1,5	0,07
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz branco [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 14]	140	4,1	0,46	21	0,6	4,6	0,32
Vegetariano	Barrinhas/Cubinhos vegetarianos no forno e Arroz branco [Contém: 1, 6]	144	4,6	0,5	22	0,8	3,4	0,32
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
01 de dezembro

Feriado

Restauração da Independência

Quarta-Feira
02 de dezembro

Sopa	Alho-francês	47	0,8	0,11	7,0	2,1	1,8	0,09
Prato	Massinha de aves com cenoura, curgete, ervilhas e feijão-verde [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	92	2,3	0,38	7,0	1,6	9,9	0,02
Vegetariano	Massinha de soja com cenoura, curgete, ervilhas e feijão-verde [Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 10, 11, 12]	85	3,4	0,47	7,1	2,1	5,0	0,05
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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
03 de dezembro

Sopa	Creme de curgete	44	0,9	0,15	6,8	2,1	1,6	0,08
Prato	Solha (filete) no forno e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	95	0,6	0,12	13	0,8	8,9	0,20
Vegetariano	Estufado de grão e batata	98	2,5	0,33	13	1,2	3,9	0,04
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
04 de dezembro

Sopa	Abóbora com lentilhas	46	0,7	0,10	6,8	1,9	2,1	0,07
Prato	Carne de porco estufada à fatia com feijão-verde e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	136	7,3	2,1	10	1,8	6,9	0,11
Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura, curgete e couve lombarda e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	79	1,3	0,22	11	1,6	4,1	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

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