Ementa 3 - Município de Sardoal

Semana de 9 a 13 novembro de 2026

EUROESSEN
RESTAURAÇÃO E SERVIÇOS

Segunda-Feira
09 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão-verde	44	0,7	0,11	6,3	2,3	1,8	0,07
Prato	Hambúrguer de aves e Massa espiral (fusilli) com ervilhas [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3]	132	4,9	2,4	13	1,2	8,7	0,51
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno e Massa espiral (fusilli) com ervilhas [Contém: 1, 6 Pode conter: 3]	155	5,2	0,50	21	3,5	4,7	0,55
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
10 de novembro

Sopa	Grão e couve lombarda	41	0,8	0,10	6,1	1,9	1,6	0,05
Prato	Filetes de pescada aromatizados com limão e Puré de batata [Contém: 4, 12 Pode conter: 2, 14, 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10]	162	5,3	0,8	14	0,46	15	0,25
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno e Puré de batata [Contém: 6, 12 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 3, 7]	404	18	2,6	32	4,8	23	0,15
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
11 de novembro

Sopa	Creme de alface	36	0,7	0,11	5,7	2,1	1,0	0,07
Prato	Febra de cebolada e Arroz branco	130	4,5	0,9	15	0,7	7,0	0,11
Vegetariano	Seitan de cebolada e Arroz de tomate, pimentos e feijão branco [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]	101	2,4	0,44	13	0,9	5,8	0,12
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
12 de novembro

Sopa	Creme de abóbora	37	0,7	0,12	6,1	1,9	0,9	0,06
Prato	Massada de paloco [Contém: 1, 4 Pode conter: 3]	118	4,3	0,7	10	1,7	9,4	0,54
Vegetariano	Massada de Cogumelos e Ervilhas [Contém: 1 Pode conter: 3]	91	2,2	0,29	12	1,3	4,2	0,12
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Mousse de chocolate e Fruta da época (3 variedades) [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 12]	106	2,0	1,5	19	17	1,7	0,10
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
13 de novembro

Sopa	Juliana (cenoura e couve-coração)	35	0,6	0,08	5,4	2,1	1,3	0,06
Prato	Feijoada de carne de frango e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 12]	100	3,4	0,8	12	1,2	4,4	0,15
Vegetariano	Feijoada à brasileira (feijão preto) e Arroz branco	89	1,9	0,30	14	1,4	3,8	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

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