Ementa 2 - Município de Sardoal

Semana de 2 a 6 novembro de 2026

EUROESSEN
RESTAURAÇÃO E SERVIÇOS

Segunda-Feira
02 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana (couve lombarda)	37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
Prato	Pastéis de bacalhau no forno e Arroz de coentros [Contém: 1, 3, 4, 7, 12 Pode conter: 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14]	111	2,5	0,6	17	0,6	4,8	0,42
Vegetariano	Rissóis de legumes e Arroz de coentros [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 14]	142	5,2	1,1	21	2,1	2,6	0,37
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
03 de novembro

Sopa	Creme de brócolos	53	1,2	0,16	7,7	2,0	2,0	0,10
Prato	Carne de porco estufada e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	121	4,7	1,1	14	1,8	5,2	0,12
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	91	2,4	0,33	12	1,5	3,9	0,07
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
04 de novembro

Sopa	Feijão branco com repolho	42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
Prato	Solha (filete) no forno e Salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e milho) [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	83	2,1	0,34	9,9	1,7	5,0	0,09
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e limão e Salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e milho) [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]	92	3,2	0,6	9,5	1,8	5,2	0,16
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
05 de novembro

Sopa	Creme de couve-flor	47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	204	8,8	2,0	19	1,2	12	0,20
Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda	124	1,9	0,34	18	1,4	6,0	0,10
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
06 de novembro

Sopa	Curgete com alface	26	0,9	0,15	2,4	2,0	1,4	0,09
Prato	Abrótea à Gomes de Sá (com batata e ovo no forno) [Contém: 3, 4 Pode conter: 2, 14]	109	4,3	0,8	11	1,1	5,9	0,17
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (com ovo) [Contém: 1, 3, 6 Pode conter: 10]	132	7,2	1,6	6,3	0,6	9,9	0,25
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