Ementa 8 - Município de Sardoal

Semana de 14 a 18 dezembro de 2026

EUROESSEN
RESTAURAÇÃO E SERVIÇOS

Segunda-Feira
14 de dezembro

		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	Cavala e Feijão-frade com batata, cenoura e ovo [Contém: 4, 3]	133	4,8	0,9	12	0,8	10	0,33
Vegetariano	Feijão frade com cebola e coentros picados e Batata e cenoura cozida	105	1,7	0,32	16	1,2	5,1	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

Terça-Feira
15 de dezembro

Sopa	Abóbora com couve-flor picada	41	0,7	0,10	5,8	2,1	1,9	0,07
Prato	Pá de porco assada fatiada e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	165	9,2	2,7	12	1,5	8,5	0,13
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]	98	2,0	0,25	14	1,5	4,0	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
16 de dezembro

Sopa	Creme de alho-francês	58	1,2	0,17	9,5	2,2	1,5	0,13
Prato	Empadão de abrótea (arroz) [Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11]	134	5,1	1,1	15	1,4	7,0	0,26
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes [Contém: 7]	82	0,31	0,11	13	2,1	5,0	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

Quinta-Feira
17 de dezembro

Sopa	Grão e couve lombarda	41	0,8	0,10	6,1	1,9	1,6	0,05
Prato	Peru lascado estufado e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3]	135	4,2	0,9	16	1,6	7,7	0,14
Vegetariano	Massa de soja [Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 11, 12]	114	4,7	0,7	10	1,9	6,4	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
18 de dezembro

Sopa	Caldo verde (sem chouriço)	48	0,9	0,14	6,8	2,3	2,1	0,07
Prato	Pescada de cebolada e Arroz de brócolos [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	103	4,3	0,7	8,9	0,7	6,9	0,11
Vegetariano	Estufado de grão com abóbora e espinafres e Arroz de brócolos [Pode conter: 9, 10, 11]	84	2,7	0,40	11	0,9	3,2	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