Ementa 7 - Município de Sardoal

Semana de 7 a 11 dezembro de 2026

EUROESSEN
RESTAURAÇÃO E SERVIÇOS

Segunda-Feira
07 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Nabiça	41	0,6	0,09	5,7	1,7	1,9	0,08
Prato	Hambúrguer misto (vaca e porco) no forno e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 7, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 9, 10, 11]	143	4,8	2,0	16	1,3	8,7	0,39
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno e Massa esparguete [Contém: 1, 3, 7, 9]	174	6,1	2,7	24	1,3	4,8	0,80
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
08 de dezembro

Feriado

Dia da Imaculada Conceição

Quarta-Feira
09 de dezembro

Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	56	0,9	0,14	9,1	1,6	2,0	0,07
Prato	Medalhões de pescada estufados e Puré de batata [Contém: 4, 12 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14, 1, 3, 6, 7, 8]	132	4,0	0,6	12	1,6	11	0,29
Vegetariano	Soja (fina) estufada e Puré de batata [Contém: 6, 12 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 3, 7, 9, 10]	122	5,2	0,7	10	2,4	6,8	0,13
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
10 de dezembro

Sopa	Espinafres	43	0,9	0,11	5,7	1,8	2,0	0,10
Prato	Frango (coxa/perna) assado e Arroz de feijão preto [Pode conter: 9, 10, 11]	269	20	3,7	9,1	0,47	12	0,33
Vegetariano	Grão estufado com cenoura e feijão e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	98	2,5	0,36	15	1,0	3,0	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

Sexta-Feira
11 de dezembro

Sopa	Feijão encarnado com couve coração	45	0,6	0,08	6,6	1,9	2,6	0,06
Prato	Paloco à brás [Contém: 3, 4]	320	21	2,6	23	0,34	9,5	0,14
Vegetariano	Legumes à brás [Contém: 3]	233	15	1,9	18	1,2	4,9	0,18
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Gelatina vegetal e Fruta da época (3 variedades) [Pode conter: 7]	67	0,38	0,04	14	13	1,1	0,03
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