Ementa 5 - Município de Sardoal

Semana de 23 a 27 novembro de 2026

EUROESSEN

Segunda-Feira
23 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve coração, cenoura e ervilha	41	0,6	0,07	6,0	2,1	2,1	0,06
Prato	Ovos mexidos e Arroz de cenoura [Contém: 3]	143	7,4	1,4	14	0,45	4,9	0,20
Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e Arroz de cenoura [Contém: 3]	123	6,2	1,2	12	0,5	4,7	0,30
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
24 de novembro

Sopa	Creme de brócolos	53	1,2	0,16	7,7	2,0	2,0	0,10
Prato	Massada de atum com legumes (cenoura, curgete e tomate) estufada [Contém: 1, 4 Pode conter: 3, 6, 10]	90	3,6	0,7	9,9	2,1	4,1	0,10
Vegetariano	Massada de ervilhas e milho [Contém: 1 Pode conter: 3]	100	2,0	0,26	15	1,6	4,0	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	Pudim e Fruta da época (3 variedades) [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]	58	0,5	0,16	11	11	1,0	0,02
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
25 de novembro

Sopa	Feijão-verde	44	0,7	0,11	6,3	2,3	1,8	0,07
Prato	Perna de peru assada e Arroz branco	134	5,5	1,3	14	0,5	7,4	0,09
Vegetariano	Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento	88	1,4	0,25	14	0,9	4,3	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

Quinta-Feira
26 de novembro

Sopa	Abóbora com feijão branco	39	0,47	0,07	5,8	2,7	1,6	0,05
Prato	Pescada simples no forno, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde) [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	77	2,2	0,35	6,7	1,3	7,1	0,13
Vegetariano	Tofu grelhado, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde) [Contém: 1, 6 Pode conter: 10]	99	4,7	1,0	6,0	1,2	7,2	0,20
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

Sexta-Feira
27 de novembro

Sopa	Cenoura com brócolos	28	0,8	0,11	2,6	2,3	1,6	0,06
Prato	Rancho (vaca, porco, grão, macarronete, cenoura, couve-coração e lombarda e feijão-verde) [Contém: 1 Pode conter: 3]	102	4,6	1,3	7,2	1,7	7,0	0,07
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3]	85	2,2	0,29	11	1,5	3,7	0,07
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

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 de 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