

2ª Feira

	KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Pão de mistura com queijo	137	5,7	3,7	14	0,6	7,1	0,65
Pão de mistura com fiambre (aves)	88	0,7	0,18	14	0,5	5,7	0,96
Pão de mistura com creme vegetal	131	7,4	3,1	13	0,5	2,3	0,67
logurte líquido	125	2,9	2,0	20	20	4,3	0,18

3ª Feira

Pão de mistura com queijo	137	5,7	3,7	14	0,6	7,1	0,65
Pão de mistura com fiambre (aves)	88	0,7	0,18	14	0,5	5,7	0,96
Pão de mistura com creme vegetal	131	7,4	3,1	13	0,5	2,3	0,67
logurte Sólido Aromas	87	1,6	0,9	14	14	3,8	0,13

4ª Feira

Cereais tipo corn flakes	94	0,24	0,09	21	1,8	1,6	0,35
logurte líquido	125	2,9	2,0	20	20	4,3	0,18

5ª Feira

Pão de mistura com queijo	137	5,7	3,7	14	0,6	7,1	0,65
Pão de mistura com fiambre (aves)	88	0,7	0,18	14	0,5	5,7	0,96
Pão de mistura com creme vegetal	131	7,4	3,1	13	0,5	2,3	0,67
logurte Sólido Aromas	87	1,6	0,9	14	14	3,8	0,13

6ª Feira

Bolachas tipo Maria	89	2,5	1,0	15	4,1	1,4	0,16
logurte líquido	125	2,9	2,0	20	20	4,3	0,18

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 Tremoços 13 Moluscos 14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AGS= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

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.

E-mail: nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt

