

Segunda-Feira

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura	82	1,2	0,14	14	6,3	2,0	0,16
Prato	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas e Esparguete [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 3, 10]	362	20	6,7	26	3,3	20	1,7
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Esparguete [Contém: 6, 1Pode conter: 3, 10]	171	5,5	0,9	24	3,6	5,0	0,31
Salada	Salada variada crua (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira

Sopa	Creme de alface	59	1,2	0,18	9,3	2,9	1,6	0,11
Prato	Pescada (posta) no forno e Arroz de cenoura [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	218	5,5	0,8	31	1,8	10	0,26
Vegetariano	Estufado de feijão preto e legumes com seitan [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 10, 12]	357	7,6	1,6	40	7,1	30	0,52
Salada	Salada variada crua (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Gelatina vegetal [Contém: 14Pode conter: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	56	0,00	0,00	14	14	0,00	0,07
		136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira

Sopa	Feijão-verde	69	1,3	0,22	11	3,8	2,1	0,11
Prato	Rancho de porco [Contém: 1, 6, 7, 14Pode conter: 3, 9, 10, 11]	356	16	4,2	31	6,1	18	0,52
Vegetariano	Rancho vegetariano [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]	295	7,8	1,0	38	4,4	13	0,23
Salada	Salada variada crua (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira

Sopa	Macedónia [Pode conter: 9]	119	1,9	0,36	18	7,4	4,4	0,14
Prato	Red Fish de cebolada e Batata cozida [Contém: 4Pode conter: 9, 10, 11]	208	7,3	1,2	17	1,6	18	0,29
Vegetariano	Estufado de batata com ervilhas e cogumelos [Contém: 14Pode conter: 9]	219	5,8	0,9	27	6,4	11	0,42
Salada	Salada variada crua (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira

Sopa	Legumes	76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
Prato	Frango corado no forno e Esparguete [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	342	18	3,9	21	1,4	22	0,27
Vegetariano	Massa de soja e Legumes Salteados [Contém: 1, 6Pode conter: 3]	239	11	1,7	28	5,7	6,6	0,36
Salada	Salada variada crua (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)



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



Segunda-Feira
08 de setembro

Sopa	Juliana
Prato	Massa com atum [Contém: 1, 4Pode conter: 3]
Vegetariano	Massada de lentilhas [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
67	1,3	0,18	10,0	3,5	2,3	0,11
236	6,1	1,1	23	2,6	22	0,41
323	5,6	0,9	48	4,6	16	0,21
18	0,32	0,04	1,9	1,9	1,4	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
09 de setembro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Nuggets de frango no forno e Arroz branco [Contém: 1, 6]
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Arroz branco [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10]
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

66	1,4	0,21	9,6	3,1	2,3	0,11
352	9,9	2,0	53	1,5	12	0,89
528	24	3,6	54	4,2	23	0,38
29	0,05	0,00	3,8	3,4	1,7	0,07
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
10 de setembro

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Meia desfeita de abrótea com ovo [Contém: 3, 4Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve-flor e feijão-verde)
Salada	Cenoura, milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

84	1,4	0,23	13	4,2	3,0	0,12
224	11	2,2	17	1,4	14	0,41
282	2,6	0,29	46	6,0	13	0,23
38	0,6	0,14	6,1	2,3	1,1	0,05
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
11 de setembro

Sopa	Creme de abóbora com nabo
Prato	Perna de peru estufada e Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 3]
Salada	Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

65	1,3	0,20	11	3,2	1,6	0,11
286	12	2,9	24	4,0	19	0,29
284	6,6	1,1	38	8,7	14	0,22
27	0,22	0,04	3,2	3,2	1,9	0,13
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
12 de setembro

Sopa	Espinafres
Prato	Filetes de pescada assados no forno e Arroz de cenoura [Contém: 4Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Caril de grão e Arroz branco [Contém: 9, 10Pode conter: 1, 8, 11]
Salada	Alface, milho e tomate
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1] Fruta da época (3 variedades)

110	1,5	0,20	19	3,4	3,5	0,17
260	6,2	0,9	32	2,6	18	0,32
460	12	1,8	70	2,4	14	0,21
37	0,7	0,14	5,6	1,9	1,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01

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 Tremçoos 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



Segunda-Feira
15 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão-verde com curgete	91	1,5	0,25	14	7,0	3,1	0,14
Prato	Hambúrguer de vaca e Esparguete [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 2, 3, 4, 7, 10, 11, 13]	225	7,4	3,4	23	1,8	15	0,94
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Esparguete [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11Pode conter: 2, 4, 8, 13, 14]	250	7,5	2,1	32	3,0	12	1,1
Salada	Alface, milho e tomate	17	0,36	0,06	1,5	1,5	1,4	0,02
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
16 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve branca e cenoura	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Prato	Salada fria de cavala (batata, cenoura e feijão-verde) [Contém: 4]	249	9,3	1,5	18	3,9	22	0,46
Vegetariano	Assado de batata, abóbora e tofu [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10]	349	19	2,8	23	2,4	20	0,23
Salada	Cenoura, pepino e tomate	25	0,28	0,06	3,9	3,7	1,0	0,07
Sobremesa	Pudim [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]	47	0,9	0,5	8,1	6,4	1,8	0,06
	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
17 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve-coração)	101	1,4	0,18	16	8,0	3,5	0,16
Prato	Perna de frango no forno e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	361	15	2,7	45	1,2	12	0,24
Vegetariano	Arroz de cenoura com ervilhas e cogumelos [Contém: 14Pode conter: 9]	267	6,0	1,0	38	7,1	12	0,41
Salada	Alface, beterraba e milho	37	0,47	0,10	5,4	2,8	1,6	0,10
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
18 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Grão com couve lombardo	78	1,6	0,19	9,8	4,4	3,7	0,14
Prato	Massa de ovo e fiambre [Contém: 1, 3, 6, 7, 9Pode conter: 10, 14]	237	11	2,4	21	1,3	12	0,61
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]	297	7,8	1,1	39	4,6	13	0,23
Salada	Cenoura, milho e tomate	38	0,6	0,14	6,1	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
19 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de couve-flor	64	1,2	0,18	9,3	2,9	3,1	0,11
Prato	Chili de carne picada mista (porco e vaca) e Arroz branco [Contém: 14Pode conter: 9, 10, 11]	555	22	7,4	64	3,2	24	0,47
Vegetariano	Chili vegetariano e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	504	11	1,9	79	4,1	20	0,30
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	29	0,05	0,00	3,8	3,4	1,7	0,07
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

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



Segunda-Feira
22 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Abóbora com brócolos	57	1,5	0,24	6,7	5,3	2,5	0,13
Prato	Estufado de atum com molho de tomate e Massa penne [Contém: 4, 1Pode conter: 3]	236	6,0	1,1	22	2,3	22	0,41
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa penne [Contém: 1Pode conter: 3]	327	5,7	0,9	48	4,7	17	0,25
Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	31	0,12	0,04	4,3	3,8	1,6	0,07
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
23 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Alho-francês	66	1,3	0,21	10	3,5	2,0	0,11
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e Arroz branco [Contém: 6, 7, 14]	418	14	3,6	47	2,1	25	0,84
Vegetariano	Tomate recheado com feijão encarnado e Arroz branco	489	11	1,7	77	5,0	20	0,29
Salada	Alface, pepino e tomate	18	0,32	0,04	1,9	1,9	1,4	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
24 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão branco com repolho	84	1,4	0,23	13	4,2	3,0	0,12
Prato	Pescada cozida, Ovo cozido e Batata cozida [Contém: 4, 3Pode conter: 2, 13]	240	8,0	1,9	16	1,0	25	0,57
Vegetariano	Meia desfeita de ovo com couve [Contém: 3]	216	11	2,3	18	2,9	10	0,40
Salada	Tomate, pepino e cenoura	29	0,09	0,00	4,8	4,7	1,0	0,16
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
25 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de curgete	67	1,2	0,20	11	4,1	2,3	0,13
Prato	Feijoada de carne de vaca e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 14Pode conter: 9, 10, 11]	483	17	4,0	62	5,5	20	0,73
Vegetariano	Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	509	11	1,8	79	7,1	21	0,40
Salada	Cenoura, milho e tomate	38	0,6	0,14	6,1	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
26 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Nabiça	65	1,2	0,18	9,7	2,8	2,4	0,13
Prato	Massada de salmão e abrótea [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 3, 9, 10, 11, 13]	236	8,8	1,7	24	4,2	14	0,27
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e Farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 3, 6, 10]	285	6,5	1,1	38	8,4	14	0,22
Salada	Alface, beterraba e cenoura	27	0,22	0,04	3,2	3,2	1,9	0,13
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

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



Segunda-Feira 29 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão-verde	69	1,3	0,22	11	3,8	2,1	0,11
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) e Esparguete [Contém: 14, 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	325	17	6,5	27	3,9	16	0,32
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Esparguete [Contém: 6, 1Pode conter: 3, 10]	172	5,3	0,8	25	3,9	5,1	0,38
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	29	0,05	0,00	3,8	3,4	1,7	0,07
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira 30 de setembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de brócolos	66	1,4	0,21	9,6	3,1	2,3	0,11
Prato	Posta de solha no forno e Arroz branco [Contém: 4Pode conter: 9, 10, 11]	293	6,1	1,0	44	0,7	15	0,26
Vegetariano	Estufado de legumes com lentilhas e Arroz branco	485	11	1,8	73	4,5	19	0,22
Salada	Alface, pepino e nabo ralado	17	0,36	0,06	1,5	1,5	1,4	0,02
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira 01 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Alho-francês	66	1,3	0,21	10	3,5	2,0	0,11
Prato	Macarronada de carne de porco com cenoura e ervilhas [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]	223	12	3,0	17	4,8	11	0,27
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, milho e ervilhas [Contém: 1, 14Pode conter: 3, 9]	239	6,5	1,1	29	7,0	12	0,75
Salada	Alface, beterraba e cenoura	27	0,22	0,04	3,2	3,2	1,9	0,13
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira 02 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]	77	1,3	0,21	12	2,9	3,4	0,11
Prato	Pescada à gomes de sá [Contém: 3, 4Pode conter: 2, 13]	246	11	2,3	17	1,4	18	0,43
Vegetariano	Tofu cozido e Batata cozida [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	298	14	2,0	22	1,4	20	0,21
Salada	Tomate, milho e pimento	42	0,8	0,17	6,5	1,7	1,4	0,01
Sobremesa	Gelatina vegetal [Contém: 14 Pode conter: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]	56	0,00	0,00	14	14	0,00	0,07
	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira 03 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Legumes	76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
Prato	Perna de peru estufada e Espiral tricolor [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	283	12	2,9	24	3,6	19	0,29
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]	297	7,8	1,1	39	4,6	13	0,23
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	35	0,20	0,00	4,3	3,9	2,6	0,02
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

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 Tremçoos 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



Segunda-Feira
06 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura	82	1,2	0,14	14	6,3	2,0	0,16
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz de legumes [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 13, 9]	190	5,3	0,8	29	3,7	4,8	0,13
Vegetariano	Salteado de cogumelos e espinafres e Arroz de ervilhas [Contém: 14Pode conter: 9]	245	11	1,6	27	2,6	7,5	1,1
Salada	Alface, pepino e tomate	18	0,32	0,04	1,9	1,9	1,4	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
07 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Alho-francês	66	1,3	0,21	10	3,5	2,0	0,11
Prato	Perna de frango no forno e Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]	226	10	2,0	22	1,9	11	0,24
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura e Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 3]	323	1,6	0,31	53	5,7	19	0,23
Salada	Alface, milho e tomate	17	0,36	0,06	1,5	1,5	1,4	0,02
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
08 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]	77	1,3	0,21	12	2,9	3,4	0,11
Prato	Paloco com natas [Contém: 1, 4, 6, 7Pode conter: 8, 11]	309	13	4,6	33	4,8	14	2,9
Vegetariano	Tofu com natas [Contém: 1, 6, 7Pode conter: 5, 8, 9, 10]	375	22	4,6	23	2,4	20	0,25
Salada	Cenoura, milho e tomate	38	0,6	0,14	6,1	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
09 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve	69	1,3	0,18	10	3,7	2,5	0,12
Prato	Carne de porco estufada à fatia com feijão-verde e cenoura e Esparguete [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	340	18	5,1	26	4,9	17	0,27
Vegetariano	Caril de grão e Cuscuz [Contém: 9, 10, 1, 6, 8Pode conter: 11]	270	7,5	1,0	36	2,1	11	0,21
Salada	Alface, cenoura e tomate	19	0,15	0,00	2,8	2,7	0,9	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
10 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Agrião com cenoura	96	1,5	0,31	14	6,4	4,0	0,17
Prato	Feijão-frade com atum e ovo [Contém: 3, 4]	343	16	3,0	16	1,0	32	0,67
Vegetariano	Feijão-frade com batata, cenoura e ovo [Contém: 3]	309	11	2,4	34	3,5	16	0,42
Salada	Alface, pepino e cenoura	15	0,16	0,04	2,0	1,8	0,9	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

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



Segunda-Feira
13 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de brócolos	66	1,4	0,21	9,6	3,1	2,3	0,11
Prato	Empadão de carne de vaca e porco (arroz) [Contém: 3, 14Pode conter: 9, 10, 11]	366	17	6,8	35	3,4	16	0,67
Vegetariano	Empadão de soja com arroz de milho, cenoura e ervilhas [Contém: 6Pode conter: 9]	207	5,6	0,9	31	4,7	5,9	0,32
Salada	Alface, pepino e nabo ralado	17	0,36	0,06	1,5	1,5	1,4	0,02
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
14 de outubro

Sopa	Curgete e abóbora	109	1,7	0,22	17	9,7	3,2	0,17
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	200	5,9	0,9	18	2,7	17	0,33
Vegetariano	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	308	7,3	1,0	43	4,3	12	0,23
Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	31	0,12	0,04	4,3	3,8	1,6	0,07
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
15 de outubro

Sopa	Grão com alho-francês	87	1,8	0,29	11	5,4	4,2	0,13
Prato	Massinha de aves com peru e frango desfiado [Contém: 1Pode conter: 3]	231	6,7	1,1	14	3,4	28	0,07
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Espiral tricolor [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 3]	388	19	2,9	30	4,3	22	0,37
Salada	Alface, beterraba e cenoura	19	0,05	0,00	2,8	2,7	1,0	0,11
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
16 de outubro

Sopa	Creme de cenoura com coentros	82	1,1	0,18	13	5,9	2,5	0,15
Prato	Red Fish de cebolada e Arroz branco [Contém: 4Pode conter: 9, 10, 11]	374	12	2,0	45	1,2	20	0,29
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete	356	5,6	0,9	56	4,0	16	0,23
Salada	Alface, beterraba e cenoura	19	0,05	0,00	2,8	2,7	1,0	0,11
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 14]	268	7,5	6,6	44	37	5,0	0,41
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
17 de outubro

Sopa	Nabiça	65	1,2	0,18	9,7	2,8	2,4	0,13
Prato	Jardineira de porco [Pode conter: 9, 10, 11]	240	11	2,5	23	6,7	11	0,30
Vegetariano	Jardineira de ervilhas com soja [Contém: 6Pode conter: 9]	153	5,0	0,8	20	5,1	5,4	0,44
Salada	Cenoura, pepino e tomate	25	0,28	0,06	3,9	3,7	1,0	0,07
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

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



Segunda-Feira
20 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana	67	1,3	0,18	10,0	3,5	2,3	0,11
Prato	Calamares de pota no forno e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 4, 7, 13Pode conter: 2]	181	5,3	0,8	30	1,2	3,0	0,13
Vegetariano	Tofu grelhado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10]	425	24	3,5	31	1,6	21	0,21
Salada	Tomate, pepino e cenoura	29	0,09	0,00	4,8	4,7	1,0	0,16
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira
21 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Legumes	76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
Prato	Pá de porco assada no forno e Espiral [Contém: 1Pode conter: 3]	368	22	6,6	21	1,4	20	0,25
Vegetariano	Caril de grão e Cuscuz [Contém: 9, 10, 1, 6, 8Pode conter: 11]	270	7,5	1,0	36	2,1	11	0,21
Salada	Cenoura, pepino e tomate	25	0,28	0,06	3,9	3,7	1,0	0,07
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira
22 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão encarnado com couve coração	57	1,5	0,19	7,0	4,4	2,7	0,12
Prato	Paloco à brás [Contém: 3, 4Pode conter: 1, 7, 9, 10]	722	48	15	48	1,0	23	0,99
Vegetariano	Legumes à brás [Contém: 3Pode conter: 1, 7, 9, 10]	732	48	15	54	5,9	17	1,3
Salada	Alface, beterraba e cenoura	27	0,22	0,04	3,2	3,2	1,9	0,13
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
23 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura	82	1,2	0,14	14	6,3	2,0	0,16
Prato	Arroz de frango no forno	403	20	4,3	32	2,4	24	0,26
Vegetariano	Arroz de cenoura com ervilhas e cogumelos [Contém: 14Pode conter: 9]	267	6,0	1,0	38	7,1	12	0,41
Salada	Alface, couve roxa e milho	49	0,6	0,14	6,9	2,9	2,4	0,02
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
24 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Espinafres	110	1,5	0,20	19	3,4	3,5	0,17
Prato	Filetes de pescada assados no forno e Salada russa [Contém: 4Pode conter: 2, 13, 9]	196	2,5	0,40	21	5,7	20	0,32
Vegetariano	Tofu cozido e Salada russa [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	343	15	2,2	26	5,6	23	0,24
Salada	Alface, beterraba e cenoura	19	0,05	0,00	2,8	2,7	1,0	0,11
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

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

