

Segunda-Feira
27 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura com massinhas [Contém: 1 Pode conter: 3]	50	0,6	0,09	8,7	2,7	1,6	0,07
Prato	Ovos mexidos e Arroz de legumes (cenoura, ervilhas, cogumelos e couve) [Contém: 3, 14Pode conter: 9]	97	4,8	0,9	8,5	1,3	4,2	0,18
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas, cenoura, curgete e pimento [Contém: 14Pode conter: 9]	65	1,4	0,25	9,1	1,9	3,0	0,09
Salada	Cenoura, milho e pepino	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

Terça-Feira
28 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve branca e cenoura	40	0,6	0,11	6,4	2,7	1,4	0,07
Prato	Massada de paloco [Contém: 1, 4Pode conter: 3, 9, 10, 11]	125	3,5	0,6	14	1,6	8,3	0,38
Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda e Massa cotovelinhos [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]	86	1,2	0,21	13	1,6	4,1	0,06
Salada	Alface, pepino e tomate	17	0,31	0,04	1,7	1,7	1,4	0,01
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] Fruta da época (3 variedades)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
29 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Alho-francês com curgete	36	0,7	0,11	5,5	2,0	1,2	0,05
Prato	Perna de frango assada no forno com ervas aromáticas e Batata corada [Pode conter: 9, 10, 11]	154	8,9	1,6	12	1,1	6,1	0,16
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e Batata corada [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 10, 12]	131	5,5	1,0	12	1,1	7,9	0,31
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	26	0,04	0,00	3,4	3,0	1,6	0,06
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
30 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Espinafres	53	0,7	0,10	9,2	1,7	1,6	0,08
Prato	Pescada (posta) gratinada, Brócolos cozidos e Arroz branco [Contém: 1, 4, 6, 7Pode conter: 2, 8, 9, 10, 11, 13]	97	3,0	0,48	12	1,5	5,4	0,13
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura, Arroz branco e Brócolos cozidos [Pode conter: 9]	75	1,3	0,20	11	1,6	3,6	0,06
Salada	Alface, beterraba e pepino	20	0,15	0,03	2,3	2,3	1,3	0,09
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
31 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão encarnado com couve coração	40	0,6	0,08	6,1	2,0	1,8	0,05
Prato	Jardineira de porco [Pode conter: 9, 10, 11]	80	3,5	0,9	7,6	2,1	3,6	0,10
Vegetariano	Jardineira vegetariana [Pode conter: 9, 10, 11]	66	1,5	0,25	8,8	2,5	3,1	0,09
Salada	Cenoura, milho e tomate	45	0,7	0,15	7,3	3,3	1,4	0,05
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;



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
03 de novembro

Sopa	Juliana
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz de cenoura [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Barrinhas de tofu no forno com pão ralado e Arroz de cenoura [Contém: 1, 3, 6, 7Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]
Salada	Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
44	0,8	0,10	6,4	2,1	1,6	0,08
102	2,3	0,37	18	1,3	1,7	0,09
130	6,5	1,2	10	1,3	7,3	0,15
22	0,05	0,00	3,2	3,1	1,0	0,13
52	0,39	0,03	10	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
04 de novembro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Carnes mistas (vaca, porco) estufadas com grão, couve lombarda e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]
Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

47	1,0	0,13	6,9	2,0	1,7	0,09
140	6,9	2,2	8,7	1,6	9,8	0,11
97	1,8	0,26	15	1,4	4,1	0,07
26	0,12	0,04	3,6	3,2	1,4	0,06
52	0,39	0,03	10	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
05 de novembro

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Salmão (posta) no forno, Batata corada e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]
Vegetariano	Lentilhas estufadas, Batata corada e Cenoura, brócolos e couve-flor
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

51	0,8	0,12	7,6	2,3	2,1	0,06
107	5,2	1,2	6,8	1,3	7,6	0,14
81	1,8	0,28	11	1,3	4,1	0,10
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
52	0,39	0,03	10	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
06 de novembro

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Arroz de aves (frango e peru)
Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda [Contém: 14]
Salada	Alface, milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

48	0,9	0,14	7,0	2,1	2,3	0,08
200	7,4	1,9	20	1,1	13	0,18
120	1,2	0,21	19	1,5	5,6	0,10
45	0,9	0,17	6,6	2,3	1,8	0,01
52	0,39	0,03	10	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
07 de novembro

Sopa	Agrião com cenoura
Prato	Abrótea à Gomes de Sá (com batata e ovo no forno) [Contém: 3, 4]
Vegetariano	Ovo à gomes de sá [Contém: 3]
Salada	Cenoura, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

38	0,6	0,13	5,5	2,3	1,6	0,07
120	5,0	1,1	9,0	0,8	9,3	0,24
124	6,0	1,3	11	0,9	6,3	0,20
22	0,27	0,06	3,3	3,2	0,9	0,06
52	0,39	0,03	10	10	0,7	0,01
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)



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
10 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão verde e cenoura	31	0,11	0,04	5,1	2,8	1,2	0,14
Prato	Hambúrguer de aves e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 3, 10]	150	3,7	1,8	21	1,5	7,7	0,24
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Esparguete com ervilhas [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11Pode conter: 2, 4, 8, 13, 14]	134	3,4	1,0	18	2,0	6,5	0,48
Salada	Alface, beterraba e milho	44	0,7	0,15	6,4	2,4	1,8	0,07
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
11 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão branco e nabo com rama	36	0,6	0,08	5,3	1,6	1,4	0,05
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Arroz de feijão [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	107	4,1	0,6	10	0,9	7,0	0,12
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno e Arroz de feijão [Contém: 6Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]	239	11	1,6	20	2,2	12	0,06
Salada	Alface, pepino e tomate	17	0,31	0,04	1,7	1,7	1,4	0,01
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
12 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Beterraba	46	0,7	0,10	7,5	2,9	1,2	0,10
Prato	Febra de porco estufada e Massa espiral salpicada de cenoura ralada [Contém: 1Pode conter: 3]	126	4,2	0,9	14	2,1	7,4	0,11
Vegetariano	Salteado de feijão encarnado, cogumelos e espinafres e Massa espiral salpicada de cenoura ralada [Contém: 14, 1Pode conter: 3]	131	3,0	0,48	19	1,8	6,3	0,25
Salada	Tomate, milho e pimento	49	1,0	0,20	7,6	2,0	1,7	0,01
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
13 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Espinafres	53	0,7	0,10	9,2	1,7	1,6	0,08
Prato	Meia desfeita de Paloco (com ovo, batata e cebola) [Contém: 3, 4Pode conter: 9, 10, 11]	131	5,9	1,2	9,2	0,8	9,8	0,36
Vegetariano	Estufado de batata com ervilhas e cogumelos [Contém: 14Pode conter: 9]	74	2,0	0,31	9,2	2,2	3,8	0,14
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	26	0,04	0,00	3,4	3,0	1,6	0,06
Sobremesa	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 12]	357	9,9	8,7	59	49	6,6	0,54
	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
14 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de abóbora	39	0,8	0,12	6,3	1,9	1,0	0,07
Prato	Frango assado e Arroz de ervilhas [Pode conter: 9, 10, 11]	199	11	2,3	12	0,6	11	0,14
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 10, 12, 9]	134	5,2	0,9	13	0,9	7,7	0,27
Salada	Cenoura, milho e tomate	45	0,7	0,15	7,3	3,3	1,4	0,05
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 Tremeços 14 Moluscos

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
17 de novembro

Sopa	Creme de curgete
Prato	Bolonhesa de atum e Massa esparguete [Contém: 4, 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]
Salada	Cenoura, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
41	0,7	0,12	6,4	2,5	1,4	0,08
143	5,3	0,8	14	1,8	9,2	0,21
100	1,5	0,24	16	1,4	4,7	0,06
22	0,27	0,06	3,3	3,2	0,9	0,06
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
18 de novembro

Sopa	Alho-francês
Prato	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos e Batata frita [Contém: 14Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Batata frita [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10]
Salada	Alface, couve-roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

38	0,8	0,12	5,9	2,0	1,1	0,12
110	2,9	0,49	9,4	1,0	11	0,18
118	6,1	0,9	8,5	1,3	6,7	0,08
24	0,16	0,04	2,7	2,4	1,8	0,02
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
19 de novembro

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Calamares de pota no forno e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 4, 7, 13Pode conter: 2]
Vegetariano	Arroz de grão com cenoura e espinafres [Pode conter: 9]
Salada	Alface, milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

47	0,7	0,11	7,0	2,0	1,9	0,06
101	0,9	0,16	21	0,6	2,0	0,06
92	1,7	0,25	15	0,9	3,3	0,05
45	0,9	0,17	6,6	2,3	1,8	0,01
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
20 de novembro

Sopa	Feijão verde e abóbora
Prato	Macarronada de carne de porco com cenoura e feijão encarnado [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, milho e ervilhas [Contém: 1, 14Pode conter: 3, 9]
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

40	0,6	0,11	6,6	2,2	1,2	0,07
101	4,3	1,1	9,7	1,8	5,4	0,10
104	2,2	0,38	15	2,6	4,9	0,24
17	0,31	0,04	1,7	1,7	1,4	0,01
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
21 de novembro

Sopa	Nabiça
Prato	Filetes de pescada assados no forno, Batata corada e Legumes Salteados (feijão-verde, couve coração, couve-flor) [Contém: 4Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Tomate recheado com feijão encarnado, Batata corada e Legumes Salteados (feijão-verde, couve coração, couve-flor)
Salada	Cenoura, milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

35	0,6	0,10	5,1	1,5	1,2	0,07
80	3,0	0,47	6,9	1,5	5,6	0,12
110	3,7	0,6	14	2,2	5,0	0,11
45	0,7	0,15	7,3	3,3	1,4	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
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)



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
24 de novembro

Sopa	Couve coração, cenoura e ervilha
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) e Massa esparguete [Contém: 14, 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1Pode conter: 5, 8, 11, 14, 3, 10]
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
32	0,49	0,07	5,0	2,4	1,2	0,05
144	5,8	2,2	16	1,7	6,5	0,11
112	3,6	0,5	13	2,1	5,7	0,09
17	0,31	0,04	1,7	1,7	1,4	0,01
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
25 de novembro

Sopa	Creme de alface
Prato	Abrótea cozida, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 4]
Vegetariano	Tofu grelhado, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

39	0,8	0,12	6,0	1,9	1,1	0,07
59	0,25	0,04	8,3	1,7	5,2	0,15
106	5,5	0,8	7,3	1,2	6,3	0,09
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
26 de novembro

Sopa	Feijão-verde
Prato	Perna de peru estufada e Arroz de ervilhas [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Bifinhos de seitan salteados e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 9, 10, 11, 12]
Salada	Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

38	0,7	0,12	5,8	2,2	1,2	0,06
129	6,3	1,3	10	1,4	7,2	0,11
143	5,6	1,0	14	0,9	8,2	0,29
22	0,05	0,00	3,1	3,0	1,1	0,12
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
27 de novembro

Sopa	Creme de abóbora com nabo
Prato	Salada fria de cavala, fusilli, ovo, milho e ervilhas [Contém: 1, 3, 4Pode conter: 9]
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

38	0,8	0,12	6,3	1,9	1,0	0,07
129	4,9	1,0	11	1,8	9,8	0,19
100	2,1	0,31	15	1,4	4,2	0,06
26	0,04	0,00	3,4	3,0	1,6	0,06
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
28 de novembro

Sopa	Cenoura com brócolos
Prato	Feijoada de carne de vaca e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 14Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Cenoura, milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

28	0,6	0,08	3,1	2,7	1,3	0,06
123	5,2	1,4	13	1,0	6,0	0,14
87	1,9	0,30	13	1,1	3,7	0,06
45	0,7	0,15	7,3	3,3	1,4	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
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)



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
01 de dezembro

KCAL Lip. Sat. HC Açú. Pro. Sal

Feriado

Restauração da independência

Terça-Feira
02 de dezembro

Sopa	Creme de cenoura	40	0,6	0,07	6,7	3,0	1,0	0,08
Prato	Rissóis de pescada no forno e Arroz branco [Contém: 1, 4, 14Pode conter: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13]	152	4,5	0,6	24	0,5	2,9	0,23
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete	90	1,2	0,21	15	0,9	3,8	0,05
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)	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
03 de dezembro

Sopa	Alho-francês	38	0,8	0,12	5,9	2,0	1,1	0,12
Prato	Massada de aves gratinada (frango, peru) [Contém: 1, 6, 7Pode conter: 3, 8, 9, 10, 11]	173	6,9	1,6	15	2,0	12	0,16
Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e Massa macarronete [Contém: 3, 7, 14, 1]	107	3,7	0,9	13	1,5	5,0	0,27
Salada	Alface, beterraba e cenoura	22	0,05	0,00	3,1	3,0	1,1	0,12
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
04 de dezembro

Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]	54	0,9	0,15	8,2	2,0	2,4	0,08
Prato	Medalhões de pescada panados no forno e Arroz de alegre (ervilha, feijão-verde e cenoura) [Contém: 1, 3, 4, 6, 7Pode conter: 2, 8, 11, 13]	127	4,1	0,8	12	0,6	9,7	0,20
Vegetariano	Soja (fina) estufada e Arroz de alegre (ervilha, feijão-verde e cenoura) [Contém: 6Pode conter: 1, 5, 8, 11, 14]	108	4,9	0,7	9,7	2,0	5,1	0,09
Salada	Alface, beterraba e pepino	20	0,15	0,03	2,3	2,3	1,3	0,09
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
05 de dezembro

Sopa	Couve lombarda	38	0,7	0,10	5,6	2,0	1,3	0,06
Prato	Carne de porco estufada à fatia com feijão-verde e cenoura e Batata corada [Pode conter: 9, 10, 11]	125	7,5	1,9	8,0	1,8	5,5	0,10
Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda e Batata corada [Pode conter: 9, 10, 11]	80	2,0	0,32	10	1,5	3,7	0,07
Salada	Tomate, milho e pimento	49	1,0	0,20	7,6	2,0	1,7	0,01
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; Açú= 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

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
08 de dezembro

KCAL Lip. Sat. HC Açú. Pro. Sal

Feriado

Imaculada Conceição

Terça-Feira
09 de dezembro

Sopa	Nabiça	35	0,6	0,10	5,1	1,5	1,2	0,07
Prato	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas e Arroz de cenoura [Contém: 1, 6, 14]	141	6,8	2,1	14	1,1	5,8	0,51
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura [Contém: 14Pode conter: 9]	76	1,7	0,29	11	2,0	3,4	0,12
Salada	Alface, couve roxa e milho	43	0,6	0,12	6,0	2,5	2,1	0,02
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
10 de dezembro

Sopa	Espinafres	53	0,7	0,10	9,2	1,7	1,6	0,08
Prato	Pescada Estufada e Puré de batata [Contém: 4, 6, 7Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	90	3,3	1,0	7,9	1,8	6,7	0,16
Vegetariano	Tomatada de tofu e Puré de batata [Contém: 1, 6, 7Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	127	7,2	1,5	8,3	1,3	6,7	0,12
Salada	Alface, cenoura e tomate	21	0,15	0,00	3,1	3,0	1,0	0,06
Sobremesa	Pudim [Contém: 7 Pode conter: 1, 3] Fruta da época (3 variedades)	226	1,4	0,8	51	36	2,2	0,11
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
		272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
11 de dezembro

Sopa	Feijão encarnado com couve coração	40	0,6	0,08	6,1	2,0	1,8	0,05
Prato	Frango (coxa/perna) assado e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	154	6,4	1,2	19	0,32	4,9	0,10
Vegetariano	Grão estufado com cenoura e feijão e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	99	2,5	0,37	15	1,1	3,0	0,07
Salada	Tomate, milho e pimento	49	1,0	0,20	7,6	2,0	1,7	0,01
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
12 de dezembro

Sopa	Creme de cenoura	40	0,6	0,07	6,7	3,0	1,0	0,08
Prato	Salada de peixe quente (pescada, salmão, batata, cenoura e milho) [Contém: 4Pode conter: 2, 13]	114	4,5	0,9	10	1,7	7,5	0,11
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata cozida, feijão verde, cenoura e milho	85	0,33	0,13	15	1,4	4,6	0,01
Salada	Alface, beterraba e pepino	20	0,15	0,03	2,3	2,3	1,3	0,09
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; Açú= 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

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 dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana	38	0,7	0,10	5,6	2,0	1,3	0,06
Prato	Pastéis de bacalhau no forno e Arroz de legumes (cenoura, ervilhas, cogumelos e couve) [Contém: 1, 3, 4, 7, 14Pode conter: 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13]	84	1,9	0,42	12	1,3	4,3	0,35
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e limão e Arroz de legumes (cenoura, ervilhas, cogumelos e couve) [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 10, 12, 9]	90	3,2	0,6	9,2	1,5	5,3	0,21
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)	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
16 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Abóbora com couve-flor picada	44	0,8	0,13	6,7	1,9	1,9	0,08
Prato	Pá de porco assada fatiada e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]	147	6,3	1,8	15	1,7	6,9	0,10
Vegetariano	Massada de lentilhas [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]	106	1,5	0,25	17	1,5	4,9	0,05
Salada	Alface, cenoura e tomate	21	0,15	0,00	3,1	3,0	1,0	0,06
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
17 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Grão e couve lombarda	43	0,8	0,10	6,4	1,9	1,6	0,06
Prato	Pescada cozida, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 4Pode conter: 2, 13]	67	0,6	0,09	7,6	1,5	7,0	0,15
Vegetariano	Soja grossa estufada com legumes (brócolos, cenoura e feijão-verde) [Contém: 6]	90	4,6	0,6	4,4	2,3	5,9	0,01
Salada	Tomate, milho e pimento	49	1,0	0,20	7,6	2,0	1,7	0,01
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
18 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura	40	0,6	0,07	6,7	3,0	1,0	0,08
Prato	Peru lascado estufado e Massa macarronete [Contém: 1Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3]	154	4,9	1,0	18	1,3	8,8	0,10
Vegetariano	Massa de soja [Contém: 1, 6Pode conter: 3]	121	4,1	0,6	14	1,8	6,2	0,03
Salada	Alface, couve roxa e milho	43	0,6	0,12	6,0	2,5	2,1	0,02
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
19 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Agrião	40	0,6	0,11	6,1	2,7	1,4	0,08
Prato	Paloco com natas [Contém: 1, 4, 6, 7Pode conter: 8, 11]	130	5,4	1,9	14	2,0	6,0	1,2
Vegetariano	Tofu com natas [Contém: 1, 6, 7Pode conter: 5, 8, 9, 10]	141	8,2	1,7	8,8	0,9	7,7	0,09
Salada	Alface, pepino e cenoura	20	0,21	0,05	2,6	2,4	1,2	0,07
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

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

