

Nome da UO	SEMANA 6: De 09/06/2025 a 13/06/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de Legumes	Croquetes/ barritas ^{1,2} de peixe ³ com arroz de feijão	Fruta da Época	Conduto ⁴ sem glúten	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros) 2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida
Terça-feira (Feriado)					
Quarta -feira	Feijão-verde	Bacalhau ³ à Brás ² com grão e batata	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Creme de couve-flor com cenoura	Ervilhas guisadas com carne de porco para guisar com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Feijão e nabiças	Massa de mar (massa ^{1,4,10} cotevelinhos, atum ³ e/ou outro peixe ³ , ovo ² , cenoura e ervilhas)	Fruta da Época/Sobremesa ⁶ Doce	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

- | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|---|
|  Glúten (1); |  Ovos (2); |  Peixe (3); |  Soja (4); |  Aipo (5); |  Leite (6); |  Crustáceos (7); |
|  Amendoins (8); |  Tremoços (9); |  Mostarda (10); |  Sésamo (11); |  Moluscos (12); |  Frutos de casca rija (13); |  Sulfitos (14). |

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= 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.

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

Nome da UO	SEMANA 6: De 09/06/2025 a 13/06/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de Legumes	Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento	Fruta da Época	idêntico	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)
Terça-feira (Feriado)					
Quarta -feira	Feijão-verde	Hambúrguer ^{1,4} de quinoa e legumes com batata assada	Fruta da Época	Idêntico	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida
Quinta-feira	Creme de couve-flor com cenoura	Ervilhas guisadas com cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Feijão e nabiças	Rancho vegetariano (Massa ¹ cotovelinhos, com grão de bico, cenoura e repolho)	Fruta da Época/Sobremesa ⁴ Doce	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

-  Glúten (1);
  Ovos (2);
  Peixe (3);
  Soja (4);
  Aipo (5);
  Leite (6);
  Crustáceos (7);
  Amendins (8);
  Tremoços (9);
  Mostarda (10);
  Sésamo (11);
  Moluscos (12);
  Frutos de casca rija (13);
  Sulfitos (14).

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= 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.

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