

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 <sup>1,2</sup> de peixe <sup>3</sup> com arroz de feijão	Fruta da Época	Conduto <sup>4</sup> sem glúten	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (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)</p> <p><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p><b>A água</b> é a única bebida servida</p>
Terça-feira (Feriado)					
Quarta -feira	Feijão-verde	Bacalhau <sup>3</sup> à Brás <sup>2</sup> 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 <sup>1,4,10</sup> cotevelinhos, atum <sup>3</sup> e/ou outro peixe <sup>3</sup> , ovo <sup>2</sup> , cenoura e ervilhas)	Fruta da Época/Sobremesa <sup>6</sup> 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](mailto:nutricao@euroessen.pt)/[qualidade@euroessen.pt](mailto: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	<b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) <b>ou cozidos/salteados</b> (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) <b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce <b>A água é a única bebida servida</b>
Terça-feira (Feriado)					
Quarta -feira	Feijão-verde	Hambúrguer <sup>1,4</sup> de quinoa e legumes com batata assada	Fruta da Época	Idêntico	
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 <sup>1</sup> cotovelinhos, com grão de bico, cenoura e repolho)	Fruta da Época/Sobremesa <sup>4</sup> 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](mailto:nutricao@euroessen.pt)/[qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt)

Nome da UO	SEMANA 1: De 16/06/2025 a 20/06/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de legumes	Hambúrguer <sup>4,14</sup> de vaca (grelhado ou assado) com arroz	Fruta da Época	Hambúrguer <sup>4</sup> sem glúten	<b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) <b>ou cozidos/salteados</b> (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) <b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce <b>A água é a única bebida servida</b>
Terça-feira	Abóbora com feijão-branco	Gratinado de atum com massa (massa <sup>1,4,10</sup> macarrão, atum <sup>3</sup> , milho, azeitonas, queijo <sup>6</sup> )	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Curgete com alho-francês	Bifes de porco estufado com cenoura e ervilhas com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira (Feriado)					
Sexta-feira	Cenoura e ervilhas	Frango assado com oregãos ou alecrim e massa <sup>1,4,10</sup> esparguete	Fruta da Época	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](mailto:nutricao@euroessen.pt)/[qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt)

Nome da UO	SEMANA 1: De 16/06/2025 a 20/06/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de legumes	Hambúguer vegetariana (soja <sup>4</sup> ) com arroz	Fruta da Época	Hambúguer <sup>4</sup> sem glúten	<b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repollo, tomate, outros) <b>ou cozidos/salteados</b> (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) <b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce <b>A água é a única bebida servida</b>
Terça-feira	Abóbora com feijão-branco	Gratinado de grão com massa (massa <sup>1,4,10</sup> macarrão, grão, milho, azeitonas)	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Curgete com alho-francês	Curgete recheada com legumes e ervilhas com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira (Feriado)					
Sexta-feira	Cenoura e ervilhas	Feijão branco estufado com legumes e massa <sup>1,4,10</sup> esparguete	Fruta da Época	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](mailto:nutricao@euroessen.pt)/[qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt)